

# La Cocina al Rescate de los Cultivos Olvidados



NEWSLETTER - N. 2

Red CultIVA

**© de los textos e imágenes:** Los autores

**CultIVA:** Red Iberoamericana de Cultivos Infrautilizados y Marginados con Valor Agroalimentario

**Año:** 2021

**Núm.** 2

**Editores:** Nilda Dora Vignale, M<sup>a</sup> Lelia Pochettino y J. Esteban Hernández Bermejo

**Diseño:** Francisca Tarifa García

**ISBN:** 978-84-15413-41-7

**Financiado por:** CYTED



# La Cocina al Rescate de los Cultivos Olvidados

*Nilda Dora Vignale*

*María Lelia Pochettino*

*J. Esteban Hernández Bermejo*

*(eds.)*



# INDICE

5	<b>Presentación</b>
	<b>Capítulo de Introducción</b>
11	<b>Cardos de acá y de allá</b> <i>J. Esteban Hernández Bermejo, María Lelia Pochettino y Marta Hernández Clemente</i>
	<b>Snacks y Conservas</b>
19	<b>Achojcha</b> <i>María Laura Pérez y María Lelia Pochettino</i>
21	<b>Ají Quitucho</b> <i>Leila Ayelén Salomé Gimenez</i>
24	<b>Algarrobillo</b> <i>María Laura Ciampagna</i>
28	<b>Ancañoca</b> <i>Nilda Dora Vignale</i>
32	<b>Maiz Pisingallo Redondo</b> <i>Rafael Vidal</i>
36	<b>Mandioca</b> <i>Violeta Furlan</i>
39	<b>Tetecho</b> <i>Ana Isabel Moreno-Calles y Selene Rangel-Landa</i>
42	<b>Yuquilla</b> <i>Yalbeiry Labarca Rojas</i>
	<b>Platos Principales</b>
47	<b>Ababol</b> <i>Natalia Silvana Petrucci</i>
50	<b>Acelga-Brava</b> <i>Margarida Moldão e Maria Dalila Espírito-Santo</i>
52	<b>Agracejo</b> <i>J. Esteban Hernández Bermejo</i>
57	<b>Almorta</b> <i>Manuel Pardo de Santayana</i>
61	<b>Bonete</b> <i>Judith Cevallos Espinosa y Jesús Juan Rosales Adame</i>
64	<b>Collejas</b> <i>Francisca Herrera Molina</i>

69	<b>Diente de León</b> <i>Melisa Auge, María Pilar Martínez, Camila García Ahon, Griselda Acuña, Fernanda Day Pilaría, María Belén Doumecq, Natalia Petrucci, Pablo Stampella y María Lelia Pochettino</i>
72	<b>Espinaca China</b> <i>Julio. A. Hurrel, Jeremías P. Puentes y Patricia M. Arenas</i>
75	<b>Guaje Rojo</b> <i>Belinda Josefina Maldonado Almanza, Angélica María Alemán Octaviano y María Guadalupe Rangel Altamirano</i>
80	<b>Jejy'a</b> <i>Norma Hilgert, Juan Pablo Bauzá y Mariela Bauzá</i>
84	<b>Judión de La Granja</b> <i>Almudena Lázaro Lázaro</i>
87	<b>Labaça</b> <i>Maria Dalila Espírito-Santo e Margarida Moldão</i>
91	<b>Membrillo</b> <i>Daniela Alejandra Lambaré</i>
94	<b>Mostaza China</b> <i>Jeremías P. Puentes, Patricia M. Arenas y Julio. A. Hurrell</i>
97	<b>Nabo de Valdemanco</b> <i>Laura Aceituno-Mata</i>
101	<b>Papa del Aire</b> <i>Nilda Dora Vignale</i>
103	<b>Parota</b> <i>Jesús Juan Rosales Adame y Judith Cevallos Espinosa</i>
106	<b>Pepino Amargo</b> <i>Patricia M. Arenas, Julio. A. Hurrell y Jeremías P. Puentes</i>
109	<b>Poleo</b> <i>Javier Tardío</i>
112	<b>Tagarninas</b> <i>Marta Hernández Clemente y J. Esteban Hernández Bermejo</i>
116	<b>Xhahal Abal</b> <i>María del Rocío Ruenes Morales</i>
120	<b>Zapallito</b> <i>María Lelia Pochettino</i>
122	<b>Zumaque</b> <i>Virginia Bermejo Fernández y J. Esteban Hernández Bermejo</i>
	<b>Platos Dulces</b>
129	<b>Apepú</b> <i>Pablo C. Stampella y Santa Fleitas</i>
133	<b>Arazá</b> <i>Lorena Frachia y Mercedes Rivas</i>

135	<b>Boniato</b> <i>Sara Pereira Cardoso y Mariana Vilaró Varela</i>
137	<b>Cayote</b> <i>Analía Martínez</i>
140	<b>Granada</b> <i>Virginia Bermejo Fernández y J. Esteban Hernández Bermejo</i>
144	<b>Guayabo del País</b> <i>Laura Rosano</i>
146	<b>Manzana Criolla</b> <i>María Soledad Villalba</i>
148	<b>Mburucuya</b> <i>Patricia Riat y María Lelia Pochettino</i>
151	<b>Mora</b> <i>Gustavo Delucchi y María Lelia Pochettino</i>
153	<b>Tomate de Campo</b> <i>Marina Eva Acosta</i>
155	<b>Zapallo Verruguento</b> <i>Mariana Vilaró Varela y Sara Pereira Cardoso</i>
158	<b>Zapote Prieto</b> <i>Yaqueline Antonia Gheno-Heredia, Laura Castañón-Romero, María del Carmen Castañón Romero y Ana Soledad Juárez Salas</i>
	<b>Bebidas, Infusiones, Jarabes</b>
163	<b>Algarrobo Blanco</b> <i>María Laura López</i>
166	<b>Árbol</b> <i>Aylen Capparelli</i>
174	<b>Chañar</b> <i>Estela N. Flores</i>
177	<b>Sauco</b> <i>Ana Ladio</i>
182	<b>Tala</b> <i>María Belén Doumecq</i>
	<b>Capítulo final</b>
187	<b>Butiás en Red</b> <i>Rosa Lia Barbieri, Mercedes Rivas, Marene Machado Marchi y María Sara Zubía</i>





## PRESENTACIÓN

Hemos recopilado en este Newsletter de la Red CultIVA una selección de recetas que tienen como ingredientes protagonistas cincuenta especies marginadas o infrautilizadas (NUS) cuyo estudio, rescate y puesta en valor son los objetivos de la mencionada Red surgida bajo el impulso y patrocinio de CYTED (Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo) durante el periodo 2018-2021. Su misión y actividades se prolongarán de forma indefinida a partir de la Asociación sin ánimo de lucro que bajo el mismo acrónimo y fines (CultIVA) fue constituida en 2021.

En este volumen hemos utilizado una de las herramientas inicialmente propuestas para el rescate de cultivos NUS: la cocina. Mediante el rescate de las tradiciones culinarias de los pueblos y sociedades en los que estas especies se conocen, cultivan y consumen, pretendemos dar un primer paso para facilitar su conservación, tanto en lo que representan desde el punto de vista de su patrimonio gastronómico, alimentario y cultural como del agrícola y genético. Pretendemos de esta forma llamar la atención no solo de la ciudadanía interesada en estos temas, sino muy especialmente la de los agricultores y agentes intermedios de su comercialización y consumo. Estamos convencidos de que la conservación de la agrobiodiversidad debe iniciarse con la preservación y difusión de las formas de preparación de los productos y alimentos de estas especies cultivadas, hoy marginadas por muy diversos motivos o todavía aún infrautilizadas por debajo de sus virtudes y potencial alimentario, nutracéutico y económico. Especies y cultivos que son, muchas veces y además, parte significativa de la identidad cultural y natural de muchos pueblos y territorios del planeta.

Se trata de una obra colectiva en la que hemos solicitado una medida de cooperación a un buen número de los miembros y colaboradores de la Red CultIVA. Así se han preparado con lenguaje accesible unos capítulos monográficos en los que brevemente se explica la naturaleza de las especies consideradas, incorporando alguna receta representativa de su cultura alimentaria, junto con algunas anécdotas o experiencias personales que aumentan la amenidad de su lectura.

Advertimos del marco de relatividad en el que se maneja el concepto de NUS, cultivos que pueden ser identificados como tales en ciertos contextos geográficos, económicos y culturales, pero no en otros, donde las mismas especies pueden ser bien conocidas y

ampliamente cultivadas. En ocasiones no es el cultivo sino la forma de consumo la que pueda estar marginada y en muchos, muchos casos, nuestra búsqueda de NUS permite identificar cultivos aun desconocidos para la mayor parte de la humanidad.

Reconocemos finalmente la desinteresada y entusiasta participación de todos los autores/as y el apoyo de la secretaría CYTED y de la Asociación CultIVA y muy especialmente de todas las personas que con sus fotografías, información y trabajo de redacción y maquetación han hecho posible esta obra.

Con nuestro agradecimiento,

El equipo editor

## PRESENTACIÓN

We have compiled in this Newsletter of the CultIVA Network a selection of recipes that have as main ingredients fifty neglected or underutilized species (NUS) whose study, rescue and enhancement are the objectives of the aforementioned Network that emerged under the impulse and sponsorship of CYTED (Ibero-American Science and Technology for Development Program) during the period 2018-2021. Its mission and activities will continue indefinitely from the non-profit Association that under the same acronym and purposes (CultIVA) was established in 2021.

In this volume we have used one of the tools initially proposed for the rescue of NUS crops: the cooking. By rescuing the culinary traditions of the peoples and societies in which these species are known, cultivated and consumed, we intend to take a first step to facilitate their conservation, because of what they represent as part of both their food and gastronomic heritage as well as their genetic and agricultural one. In this way, we intend to draw the attention not only of citizens interested in these issues, but especially that of farmers and intermediate agents of their commercialization and consumption. We are convinced that the conservation of agrobiodiversity must begin with the preservation and dissemination of the ways of preparing the products and foods of these cultivated species today neglected for many different reasons or still underutilized despite to their virtues and nutritional, nutraceutical and economic potential. Species and crops that are many times a significant part of the cultural and natural identity of many peoples and territories on the planet.

It is a collective work in which we have requested a close cooperation from a good number of the members and collaborators of the CultIVA Network. Thus, with an accessible language, some monographic chapters have been prepared in which the nature of the species considered is briefly explained, incorporating some recipe, representative of their food culture, along with some anecdotes or personal experiences that increase the amenity of their reading.

We warn of the relativity framework in which the concept of NUS is handled, crops that can be identified as such in certain geographical, economic, and cultural contexts, but not in others, where the same species can be well known and widely cultivated. Sometimes it is not the cultivation but the form of consumption that may be marginalized

and in many, many cases, our search for NUS allows us to identify crops that are still unknown to most of humanity.

Finally, we acknowledge the disinterested and enthusiastic participation of all the authors and the support of the CYTED secretariat and the CultIVA Association and especially of all the people who with their photographs, information and writing and layout work have made this work possible

With our thanks,

The editorial team

# CAPÍTULO DE INTRODUCCIÓN

---



# CARDOS DE ACÁ Y DE ALLÁ

J. Esteban Hernández Bermejo<sup>1</sup>, María Lelia Pochettino<sup>2</sup>, Marta Hernández Clemente<sup>3</sup>

**Nombre científico:** *Cynara cardunculus* L.

**Familia:** Cardueae (Asteraceae)

**Otros nombres vernáculos:** Alcachofa silvestre, cardo

Hemos elegido esta especie -entre más de un millar que integran el listado de especies marginadas e infrautilizadas registradas por la Red CultIVA (Hernández Bermejo *et al.*, 2019)- porque se ha convertido en un ejemplo paradigmático en la historia y trabajo cooperativo de la Red convocante en nuestra historia.

A partir de 2013 el equipo del Banco de Germoplasma de Andalucía y Universidad de Córdoba (España) y el grupo del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada de la Universidad Nacional de La Plata (Argentina), comenzaron a interactuar a partir de una línea de trabajo dedicada al tránsito de plantas útiles entre Europa y América y la resignificación de que fueron objeto en su nuevo hogar. Las primeras plantas tratadas fueron los cardos. Si bien aquí tratamos solamente de la especie *Cynara cardunculus*, los “cardos” constituyen un grupo de plantas herbáceas espinosas, en su mayoría incluidas en



Rama florífera de *Cynara cardunculus* silvestre

la tribu Cardueae (Asteraceae), si bien en sentido popular el nombre suele extenderse a otras especies de esa y otras familias, como Dipsacaceae, Apiaceae, Bromeliaceae o Cactaceae.

<sup>1</sup> Coordinador de la Red CultIVA - CYTED, Catedrático Emérito Universidad Córdoba, Director del Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz y responsable del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, España.

<sup>2</sup> Red CultIVA - Coordinadora Grupo Argentina Norte. Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo. Universidad Nacional de La Plata – CONICET.

<sup>3</sup> Red CultIVA - Grupo España (Córdoba). Investigadora del Laboratorio de Biología Molecular, Departamento de Ingeniería Forestal. Universidad de Córdoba. Córdoba. España.

**Origen y distribución:** Desde la antigüedad, el cultivo y uso de cardos con fines alimentarios y medicinales fue bien conocido en las culturas mediterráneas. El conjunto de distintos conocimientos populares podría permitirnos hablar de una “cultura de los cardos”. Durante la exploración de América, muchas de estas especies y sus saberes asociados se trasladaron desde el Viejo Mundo al Nuevo Mundo.

En la Argentina, numerosas especies de cardos se expandieron ampliamente por las pampas. Desde tiempos tempranos, constituyeron una fuente de alimento, leña de baja calidad y, en varios casos, se emplearon en medicina popular con diversos usos, algunos todavía vigentes. Estos datos fueron registrados por los cronistas y viajeros tempranos y quedaron también expresados en la literatura gauchesca, el arte y la gastronomía. Sin embargo, la utilidad se fue perdiendo y el cardo pasó a ser sinónimo de silvestre, resistente, rústico.



Rama florífera de *Cynara cardunculus* silvestre

Por otra parte, desde fines del siglo XIX, con el ingreso de la corriente inmigratoria italiana, se instalaron cultivos de las dos variedades de *Cynara cardunculus*: alcachofas o alcauciles y cardos cultivados. Estos cultivos introducidos aumentaron la agrobiodiversidad local que aún hoy en día mantiene variedades prácticamente desaparecidas en otros puntos del planeta.

Consideramos entonces que, además de haber echado a andar esta red, los cardos constituyen un excelente ejemplo de las NUS que deseamos promover a partir de los saberes culinarios asociados (Hernández Bermejo *et al.*, 2019).

### **Receta: Cardos con almejas y gambas**

Antes de usarlos para hacer recetas es necesario limpiarlos adecuadamente. Para ello: Eliminar las partes verdes, que siempre se podrán utilizar más tarde para una decocción (en el caso de ser cardos recién cogidos del campo, debes quitar también la parte del extremo que estaba en contacto con la tierra). Una vez hayas eliminado todas las partes verdes, es necesario limpiar la parte interior con la ayuda de un pelador de patatas, con el fin de cortar las partes más filamentosas, las más duras y proteger la verdura. Para evitar la oxidación de la verdura prepara un tazón con agua y jugo de limón y frota la



superficie del mismo cardo con el limón utilizado para exprimir el jugo, luego inserta el cardo en el tazón. Tras esta preparación, ya puedes hervir o cocinar como más te guste. Pero te recomendamos esta receta cordobesa, a “la montillana”.

**Ingredientes** (Para 4 personas): ½ kg de cardos limpios y troceados; 15-25 unidades de gambas (langostinos; camarones, incluso gambón y entonces 8-10 unidades, todos valen); ¼ kg de almejas; taquitos de jamón serrano; 1 diente de ajo pelado; aceite de oliva virgen extra; dos cucharadas de harina de trigo; sal a gusto; vino fino de Montilla; caldo de pescado.

**Elaboración:** Se toman los cardos limpios y troceados y se ponen a hervir de 15-20 minutos hasta que esté tiernos. Los ponemos a escurrir para que suelten el agua.

Se doran los ajos previamente cortados en una sartén o cazuela con aceite de oliva. Una vez dorados, se añade harina y se sofríe unos segundos junto con los ajos. A continuación, introducimos las almejas, los taquitos de jamón, y el gambón junto con un chorreón de vino fino de Montilla, y un poquito de sal. Se marea todo en la sartén o cazuela, hasta que las almejas se abran y el gambón esté hecho.

Finalmente se añaden los cardos cocidos junto con el caldo de pescado, (cantidad al gusto de cada uno, según los queramos más o menos caldosos), y se deja cocer todo durante unos minutos para que se integren bien los sabores, y se reduzca un poco el caldo. Se apaga y se sirve caliente en un plato con todos sus ingredientes.

**Origen de la receta:** Marta Hernández Clemente y J. Esteban Hernández Bermejo. Es una receta tradicional, utilizada habitualmente en invierno y heredada de nuestros antepasados.



Cardos hervidos



Plato en preparación



Cardos con almejas “a la montillana”

**Historia y tradiciones:** Si bien se trata de una verdura de consumo tradicional en la cocina mediterránea, el cardo es también muy apreciado en los países centroeuropeos,

donde es considerado todo un manjar exótico. En España en cambio recetas como ésta, con almejas y gambas, son habituales en Navidad.

### **Receta: *Bagna cauda con cardo***

En esta receta usaremos cardos cultivados. Para los que vivimos en las ciudades y lo compramos en la verdulería, es un producto difícil de conseguir. Pero quienes tienen huerta lo producen, en muchos casos exclusivamente, para comer con bagna cauda. El



Bagna cauda: en el plato hacia la derecha, pecíolos de cardo crudos y hacia el centro hervidos

modo de cultivarlo va a determinar también como se consuman. Si durante el cultivo fue aporcado cuidadosamente, los pecíolos serán blancos y tiernos y podrán comerse crudos. Si fueran demasiado verdes, habrá que quitar cuidadosamente los nervios y, en razón de su sabor amargo, será preferible consumirlos cocidos.

Ingredientes (Para 6 personas): 1 l de crema de leche sin descremar (preferentemente doble crema); 1 cabeza

de ajo; 15 filetes de anchoas en salmuera o 20/22 filetes en aceite; manteca c/n para saltear; sal a gusto; pecíolos de cardos, crudos y/o cocidos, y otros vegetales (zapallo, zanahoria, pimiento, batatas, papas, brócoli, o cualquier otro vegetal a gusto), en trozos pequeños (del tamaño de un bocado)

Elaboración: Se pican en mortero los ajos y anchoas hasta formar una pasta. En una sartén se agrega manteca y se fríe la pasta, sin que llegue a dorar (pues flotarían en la crema). Poner a cocinar la crema con el sofrito a fuego lento, para que tome gusto, pero no debe hervir. El producto final debe tener la consistencia de una crema ligera. Lamentablemente, dada la industrialización de los productos lácteos y su cada vez menor tenor graso, es probable que quede muy líquida. En ese caso espesar con una pequeña cantidad de almidón de maíz diluido en leche.

Llevar a la mesa bien caliente, preferentemente en recipiente con calentador para mantener la temperatura. Se dispondrán los cardos y otras verduras en platos en la mesa para que los comensales los tomen a gusto. Con el pinche se toma un trozo de cardo y se sumerge en la bagna cauda. Se aconseja utilizar una rebanada de pan como soporte para el trayecto de la fuente a la boca.

Los puristas aconsejan acompañar con vino espumante (Nebbiolo, Gamba di Pernice). Pero no hace falta, cualquier vino tinto acompaña muy bien, por ejemplo, Bonarda, Cabernet o ¡Malbec argentino!

Origen: María Lelia Pochettino. Esta receta proviene de una tradición familiar, inmigrantes piamonteses (si bien ya llevamos cuatro generaciones en Argentina).

**Historia y tradiciones:** La receta es originaria de la región de Piamonte en Italia. Se dice que era la manera de utilizar las anchoas en salmuera que llegaban desde el mar (en ese momento Niza formaba parte del reino de Saboya junto con esta región) y se preparaba la bagna cauda (salsa caliente) con el aceite disponible, originariamente aceite de nuez y luego aceite de oliva. Hacia 1870 comenzaron a llegar a la pampa argentina (a las actuales provincias de Santa Fe y Córdoba) los inmigrantes piamonteses. Por tratarse de inmigración rural con ellos llegaron también las semillas y las prácticas de cultivo de la tierra de origen. Sin embargo, además de establecer la agricultura en su nuevo hogar, se dedicaron a la cría de ganado vacuno para lechería, y hoy en día el territorio que ocuparon constituye la mayor cuenca lechera de la Argentina. Por este motivo, el ingrediente original aceite, caro y difícil de conseguir, se reemplazó por un ingrediente graso de fácil disponibilidad: la crema de leche. Con respecto al cardo, constituye un ejemplo de la importancia de los saberes culinarios en el mantenimiento de la agrobiodiversidad. Los descendientes de piamonteses mantienen en sus huertos el cardo pura y exclusivamente para consumirlo con bagna cauda. Si se pierde la receta, se pierde el cultivo de cardo.



Cardo (cultivado) en venta en verdulería

### Referencias:

Hernández Bermejo, J. E.; Delucchi, G.; Charra, G.; Pochettino, M.L. y J. Alberto Hurrell (2019). "Cardos" of two worlds: Transfer and resignification of the uses of thistles from the Iberian Peninsula to Argentina. *Ethnobiology and Conservation*. Vol 8:5 1-22. ISSN 22384782.

Hernández-Bermejo, J. E.; Pochettino, M. L.; Herrera Molina, F. y F. Tarifa García (eds.) (2019). *Newsletter Red CultIVA*. 90 pp. LOLA-CYTED, La Plata, Argentina.



## SNACKS Y CONSERVAS

---



# ACHOJCHA

María Laura Pérez<sup>1</sup> y María Lelia Pochettino<sup>1,2</sup>

**Nombre científico:** *Cyclanthera pedata* (L.) Schrader

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** caigua

**Origen y distribución:** La achojcha (en el Noroeste de Argentina) o caigua (nombre común en toda América) es una enredadera herbácea originaria de los Andes, donde fue tempranamente domesticada. Dado su fácil crecimiento se ha distribuido por América Central y del Sur en climas cálidos y húmedos, aunque también crece y fructifica en zonas templadas.

**Descripción:** Se sostiene mediante zarcillos trífidos y cubre fácil y rápidamente las superficies que la soportan. Sus hojas son partidas, palmadas, con bordes aserrados. Las flores son unisexuales, pero se encuentran tanto las masculinas como las femeninas en la misma planta (monoicas). Son amarillentas, pequeñas, y muy perfumadas. El fruto es una baya ovoidea, verdosa, con venas de color más oscuro, de 10-20 cm de largo, hueca, con varias semillas negras irregulares. Hay variedades con frutos espinosos y otras con frutos inermes.



Frutos de *Cyclanthera pedata*

**Receta: Encurtido de achojcha**

Ingredientes: 1 kg de frutos de achojcha,  $\frac{3}{4}$  l de agua,  $\frac{1}{4}$  l de vinagre de manzana, sal, laurel, pimienta en grano (negra/verde/de Jamaica/de Sichuan). Para la conserva: aceite (preferentemente de oliva) cantidad necesaria, ajo, ají molido.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

<sup>2</sup> CONICET.

Elaboración: Lavar bien los frutos de achajcha, cortarlos en tiras longitudinales. Hacer hervir el agua con vinagre, sal, laurel y pimienta. Agregar las tiras de achajcha y cocinar



Encurtido de achajcha

cinco minutos. Escurrir. Poner en frascos esterilizados las tiras de achajcha (procurando incluir los condimentos que acompañaron el hervor), agregar ajo, ají molido (u otros condimentos a elección: orégano, perejil...) y cubrir con aceite.

Origen de la receta: receta propia, tomando como base recetas de encurtidos de otros frutos de consistencia similar como pimientos y berenjenas. Por esas características, se puede usar en otras recetas en reemplazo de las especies mencionadas, como por ejemplo rellenas o en guisos.

**Historia y tradiciones:** La achajcha ha sido domesticada tempranamente en los Andes. Testimonio de su importancia son las representaciones de sus frutos en la cerámica Mochica, de la costa peruana, con fechados de ca. 200 AD (Larco Hoyle, 2001).

A partir de semillas obtenidas en ferias de semillas y en viajes de campo al Noroeste de Argentina con nuestros estudiantes hemos obtenido semillas que hicimos crecer en La Plata, plena llanura pampeana. No sólo crece muy bien, sino que fructifica en cantidad. Al igual que otros frutos de la familia Cucurbitaceae, la achajcha tiene sabor a otoño. En esa época se carga de frutos, y en los mercados de Salta y Jujuy puede encontrarse comercializada, si bien en nuestro medio sólo la encontramos a partir de estos emprendimientos individuales.

En la actualidad, bajo el nombre de caigua, se comercializa un extractivo de esta planta para disminuir los niveles de colesterol. Si bien es cada vez más difundido este uso comercial, consideramos que la achajcha constituye un excelente ejemplo de NUS por la escasa y limitada difusión de su cultivo y uso alimentario.

### Referencias:

Larco Hoyle, R. (2001). *Los Mochicas*. Museo Arqueológico Rafael Larco Herrera, Lima.



# AJÍ QUITUCHO

Leila Ayelén Salomé Gimenez<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Capsicum baccatum* L.

**Familia:** Solanaceae

**Otros nombres vernáculos:** “liment” (Corrientes); “ají quitucho” o “quitucho” (Salta-Jujuy); “ají del monte” (Chaco); “arivivi” (Bolivia: Santa Cruz de la Sierra).

**Origen y distribución:** Se encuentra distribuida ampliamente en América del Sur. En Argentina se la identifica en las provincias de Formosa, Chaco, Corrientes, Misiones, Jujuy (Dptos. Ledesma, Valle Grande y El Carmen), Salta y Tucumán (Hunziker, 1998; Scaldaferro *et al.*, 2018). Los frutos se utilizan como especia en la cocina regional, también son de interés para una amplia gama de otras aplicaciones, como por ejemplo colorante natural y repelentes de animales e insecticidas (Scaldaferro *et al.*, 2018).

**Descripción:** Es un arbusto de 1,5 – 3,5 m de altura., con flores solitarias o en grupos de 2 ó 3, corola blanca con manchas de color verdoso-amarillento de 4,5 – 7,5 mm de longitud, anteras amarillas de 1,5 – 1,8 mm de longitud, muy notorias. Sus frutos son oblongos, obtusos, rojos, picantes, con semillas lisas, color canela (Hunziker, 1998).



Planta de “quitucho” Yala. Jujuy



Frutos del “quitucho”

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA), Instituto de Ecorregiones Andinas – INECHOA, Universidad Nacional de Jujuy – UNJu, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas - CONICET. San Salvador de Jujuy. Jujuy. Argentina.

**Receta: Ajíes quitucho en vinagre**

Ingredientes: 50 gr de ajíes quitucho; ½ cucharada al ras de sal; 4 hojas de laurel; 2 cucharaditas de orégano; 1 ajo picado; vinagre blanco cantidad necesaria.

1) Elaboración: Frascos. Se seleccionan dos frascos de vidrio (reutilizables), colocándolos destapados en una cacerola; agregar agua de forma que los cubra por completo, llevándolos a fuego moderado, una vez que rompa el hervor contar 15 minutos y retirar. La superficie donde se colocan los frascos (boca abajo) hasta que se sequen debe esterilizarse con alcohol al 70%. Posteriormente se coloca una cucharada de alcohol a cada uno, se cubren con la tapa, se agitan y luego debe escurrir todo el alcohol. 2)

Elaboración: elegir los ajíes “quituchos” más frescos con cabo, lavarlos y dejar que se sequen; posteriormente en los frascos previamente esterilizados se van a distribuir en capas (cantidad necesaria). La primera capa se inicia colocando una pizca de sal, una capa de ají, una hoja de laurel, orégano y un diente de ajo picado; continuar con este proceso hasta que llegue al cuello del frasco y luego se agrega, lentamente, vinagre blanco hasta la misma altura del preparado, limpiar el frasco y cerrarlo.



*Capsicum baccatum*  
“quituchos en vinagre” para  
preparación de alimento



Yasgua con ajíes “quitucho”

En una cacerola colocar un repasador en el fondo (mantiene quietos durante el hervor los frascos, evitando golpes y roturas), agregar los frascos con el producto, incorporar agua, por último, hasta el cuello de éstos y llevarlos a fuego dejando que hiervan durante 40 minutos. Una vez cumplido el tiempo dejarlos reposar 10 min más y retirarlos del agua, colocándolos de forma que queden con la tapa abajo y de esta manera se genere vacío, sobre la mesada esterilizada; luego que se hayan enfriado por completo deben almacenarlos en un lugar oscuro durante 15 días, transcurrido ese tiempo ya puede ser consumido. Generalmente se utilizan estos quituchos así preparados para agregar a los guisos o como integrante de la “yagua” para asado, picante de pollo o empanadas.

### Referencias:

- Hunziker, A.T. (1998). Estudios sobre Solanaceae. XLVI. Los ajíes silvestres de Argentina (*Capsicum*). *Darwiniana*. 36(1-4): 201-203.
- Scaldaferro, M. A.; Barboza, G. E. y M. C. Acosta (2018). Evolutionary history of the chili pepper *Capsicum baccatum* L. (Solanaceae): domestication in South America and natural diversification in the Seasonally Dry Tropical Forests. *Biological Journal of the Linnean Society* 20(1–13).

# ALGARROBILLO

María Laura Ciampagna<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Prosopis denudans* Benth.

**Familia:** Fabaceae

**Origen y distribución:** El algarrobito es una especie nativa, endémica de la Patagonia y su distribución es la más austral del género. Se encuentra presente en Chubut, Neuquén, Río Negro y Santa Cruz (Zuloaga y Morrone, 1999).

**Descripción:** Es un arbusto de 1-2 m de alto, espinoso, glabro, de ramas arqueadas, anudado, con espinas siempre axilares, solitarias, duras de 0,5-4 cm largo. Las hojas son alternadas, pinnadas, las pinnas de 6-18 mm de largo obtusas con foliólulos largos entre 4-13 mm y de 1 a 3 pares por pinna. Las inflorescencias amarillento-verdosas se disponen en racimos axilares o fasciculados en el braquiblasto, con el pedúnculo corto, de 2,5-7 cm de largo. El fruto de este género consiste en una legumbre drupácea indehiscente clasificada como lomento drupáceo (Burkart 1952:126).



*Prosopis denudans* –algarrobito- en la Reserva de Ría Deseado, Santa Cruz. Arbusto en la estepa del Golfo San Jorge



*Prosopis denudans* – algarrobito con vainas, Puerto Deseado

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Investigadora asistente, CONICET, Laboratorio 129 de Arqueobotánica, División Arqueología, Edificio Anexo Museo, FCNyM, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

### **Receta: Pan de algarroba o torta india**

Ingredientes: vainas de algarrobbillo; agua; aceite.

Elaboración: Se colocan las vainas enteras sobre ceniza caliente hasta que se observe que estén tostadas. Luego, se machacan en mortero de piedra para obtener una harina. Capparelli (2008) registra que luego de 140 segundos se obtiene una harina refinada con una mano de piedra de 770 g y 5,9 y 6,8 g de vainas. Se filtra el producto a través del cedazo de tela y se desechan el endocarpo y la semilla o se guarda para la realización de otras preparaciones. La fracción fina se coloca en moldes a los que se les hecha un chorrito de aceite y se tuesta al horno de barro, a las brasas o al sol. Con el calor, las resinas y el azúcar, la preparación se compacta y queda como un pan. También, se puede disolver en agua y mezclarse con harina de maíz, un producto similar al ulpo del noroeste argentino.



Patay de algarroba

Fuente: <https://tienda.prama.com.ar/productos/patay/>  
(acceso 31/08/2020)

Origen de la receta: Receta posiblemente elaborada en tiempos prehispánicos y luego registrada durante los contactos hispano-indígenas y post-contacto. Se realizó una reconstrucción de las técnicas culinarias a partir de evidencias arqueobotánicas de Patagonia argentina, fuentes escritas de cronistas del siglo XIX y trabajos experimentales de Capparelli (2008).

**Historia y tradiciones:** En Patagonia, a partir del estudio de microresiduos vegetales en instrumentos de molienda se pudo determinar el procesamiento del fruto de esta planta para 3700 años AP y 1860 años AP en los sitios Michacheo y Aquihuecó en la provincia de Neuquén (Lema *et al.*, 2012). En las Sierras de Pailemán, Río Negro, en el sitio Cueva Galpón se recuperaron restos de vaina y frutos de algarrobbillo con fechado de  $3314 \pm 51$  años AP y  $3264 \pm 38$  años AP. Este tipo de fragmentos se encontraron el sitio arqueológico Angostura 1, en la misma provincia, datados en  $983 \pm 45$  años AP con evidencias de carbonización y se hallaban asociados a un fogón. Las vainas se habrían carbonizado por accidente mientras eran tostadas en cenizas calientes, probablemente como una etapa previa al molido (Capparelli y Prates, 2015). En la costa de Río Negro, también se observaron residuos de algarrobo en artefactos de molienda (Ciampagna *et*



al., 2020). Para el Golfo San Jorge y Punta Medanosa dos artefactos de molienda estudiados dieron cuenta de prácticas de procesamiento de estas plantas en momentos prehispánicos, así como el consumo de leña  $690 \pm 90$  años AP (Ciampagna, 2015). En momentos de contacto hispano indígena, cronistas y viajeros registraron el consumo fresco del mesocarpo del fruto, así como su procesamiento en comunidades originarias de distintos puntos de Patagonia. Cuando Claraz (2008 [1865-66]) dice que “sin procesar o tostadas en ceniza caliente se mastican y se escupen las semillas y vainas”, seguramente hace referencia por “vainas” al epicarpo y por “semillas” a los complejos endocarpo-semilla, comúnmente llamados así por algunos pobladores locales (Capparelli, 2007). También fue descrito el consumo de las vainas luego de ser hervidas (Claraz, (2008 [1865-66]:140). Los frutos de algarrobo se empleaban asimismo



Vainas y semillas de *Prosopis denudans*  
(algarrobillo)

para la elaboración de harina, que luego era utilizada –mezclada con agua– para la preparación del “pan de algarroba” o “torta india” (Ciampagna y Capparelli, 2012), o sea, un producto similar al *patay* (Capparelli, 2007). La harina se obtenía machacando entre dos piedras las vainas secas, aunque las vainas solían tostarse un instante antes del machacado

(Bórmida y Casamiquela 1958-59:166 en Capparelli y Prates, 2015). Se observó además la confección de panes con la harina de algarrobo y la elaboración de bebidas a partir de la molienda e hidratación con agua (Ciampagna y Capparelli, 2012). Se evidencia entonces, un conocimiento botánico tradicional asociado a esta planta y sus procesamientos con una amplia profundidad en el tiempo y que hoy se encuentra en retroceso (Ciampagna, 2015). Actualmente, se están realizando estudios de valores nutricionales del fruto de algarrobillo para acompañar, junto a su historia y memoria, un proceso de revalorización (Ciampagna *et al.*, 2019).

### Referencias:

- Burkart, A. (1952). *Las Leguminosas argentinas silvestres y cultivadas*, 2ª. Edición. Acme, Buenos Aires.
- Capparelli, A. (2007). El Algarrobo blanco y negro - *Prosopis chilensis* (Mol.) Stuntz y *P. flexuosa* DC, Fabaceae, en la vida cotidiana de los habitantes del NOA: subproductos alimenticios. *Kurtziana* 33:103-119.

- Capparelli A. (2008). Caracterización cuantitativa de productos intermedios y residuos derivados de 27 limentos del algarrobo (*Prosopis flexuosa* y *P. chilensis*, Fabaceae): aproximación experimental aplicada a restos arqueobotánicos desecados. *Darwiniana* 46 (2): 175-201.
- Capparelli A. y L. Prates (2015). Explotación de frutos de algarrobo (*Prosopis* spp.) por grupos cazadores recolectores del Noreste de Patagonia. *Chúngara Revista de Antropología Chilena* 47 (4) 549:563.
- Ciampagna, M. L. (2015). *Estudio de la interacción entre grupos cazadores recolectores de Patagonia y las plantas silvestres: el caso de la Costa Norte de Santa Cruz durante el Holoceno medio y tardío*. Tesis doctoral. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata.
- Ciampagna, M.L. y A. Capparelli (2012). Historia del uso de las plantas por parte de las poblaciones que habitaron la Patagonia continental Argentina. *Cazadores Recolectores del Cono Sur Revista de Arqueología* 6: 45-75.
- Ciampagna, M.L.; Cardillo, M. y J. Alberti (2020). Estudio arqueobotánico de artefactos de molienda provenientes de la localidad arqueológica Punta Odriozola (Golfo San Matías, Río Negro). *Revista del Museo de Antropología* 13 (2): 37-44.
- Ciampagna, M.L.; Hoffmann, E.; Puppo, C. y A. Capparelli (2019). Mediciones nutricionales de *Prosopis denudans*: revalorización alimenticia de un fruto con historia In: Alzamora, S. M. (comp.). *Congreso de Tecnología de Alimentos -CyTAL®- ALACCTA Libro de trabajos completos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios – AATA , 2020. parte I.
- Claraz, G. ([1865-66] 2008). *Viaje al río Chubut, Aspectos naturalísticos y etnológicos*. Ediciones Continente, Buenos Aires, Argentina. Pp 286.
- Galera, F.M. (2000). El Género *Prosopis* “Algarrobos” en América Latina y El Caribe. Distribución, bioecología, usos y manejo. In: Galera, F. M. (comp.). *Los Algarrobos. Las especies del género Prosopis (algarrobos) de América Latina con especial énfasis en aquellas de interés económico*. Universidad Nacional de Córdoba.
- Lema, V.; Della Negra, C. y V. Bernal (2012). Explotación de recursos vegetales silvestres y domesticados en Neuquén: implicancias del hallazgo de restos de maíz y algarrobo en artefactos de molienda del Holoceno tardío. *Magallania* 40(1): 229-249.
- Zuloaga, F. y O. Morrone (1999). *Catálogo de las plantas vasculares de la República Argentina*. II Monographs in Systematic Botany, Missouri Botanical Garden. Disponible en: [www.darwinion.gov.ar](http://www.darwinion.gov.ar) (acceso agosto, 2020).

# ANCAÑOCA

Nilda Dora Vignale<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Ombrophytum subterraneum* (Aspl.) B. Hansen

**Familia:** Balanophoraceae

**Otros nombres vernáculos:** “ankañoka”, “ancaño”, “amañoke”, “amañoque”, “ñoke”, “ichar”, “icharejo”, “acharejo”, “sicha”; “sich’a”, “apiña”, “amañuqa”

**Origen y distribución:** Es una representante icónica de los Andes que habita preferentemente en terrenos arenosos de las altas montañas del Noroeste argentino, Norte de Chile, Sur y Suroeste de Bolivia y Sur de Perú entre 2000-4000 m, llegando hasta las Islas Galápagos (Hansen, 1980; Vignale, 2002), aunque investigaciones recientes consideran que la especie de Chile es *O. chilensis* (Kuijt and Delpretea, 2019).

**Descripción:** Planta holoparásita, geófita, que parasita raíces de arbustos. Su cuerpo consta de un tubérculo basal carnoso, con alto contenido en almidón, marrón oscuro cuyo interior es blanco recién cortado, aunque con facilidad se torna marrón oscuro, que emite una o más inflorescencias. Volva irregularmente partida, cubriendo la parte basal estéril de la inflorescencia. Raquis ancho, pulposo, de color blanco, comestible – cuya morfología y sabor se relacionan con la planta hospedante – portando abundantes ramificaciones en las que se asientan las flores, mayormente femeninas. Las flores masculinas, cuando son localizadas, se ubican en las ramificaciones del extremo superior del raquis. Flores desnudas. Gineceo súpero, 1-carpelar, 1-ocular, 1-ovulado. Fruto pequeño, aquenio 1-seminado. Hospedantes confirmados en Jujuy: *Aloysia salsoioides* (Griseb.) Lu-Irving & O’Leary, “rica rica”, *Baccharis grisebachii* Hieron., “quinchamal”, *B. boliviensis* (Wedd.) Cabr. var. *boliviensis*, “chijua”, *B. sculpta* Griseb., “chilca”, *B. polifolia* Griseb, “pichanilla”, *Parastrephia lepidophylla* (Wedd.) Cabr., “tola”

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA), Instituto de Ecorregiones Andinas (INECOA), UNJu-CONICET, San Salvador de Jujuy, Argentina.



y *P. lucida* (Meyen) Cabr., “tola mayo”. Y en Bolivia se localizó, en trabajo de campo realizado, a *Lampayo castellani* Moldenke como nueva especie hospedante.

### **Receta: La receta que no está... Recordando los Teoremas por el absurdo**

Si bien *Ombrophytum subterraneum* integra el listado NUS, sus particularidades biológicas definen su condición de especie que merece extremos cuidados en su hábitat, ya que su reproducción constituye un enigma vigente. En honor a su valor como recurso medicinal, alimenticio y tintóreo y respetando su estilo de vida totalmente geófito y su misteriosa reproducción sexual, y acompañando a los habitantes andinos en su conservación, es incorporada a éste recetario desde el absurdo, recordando los teoremas que desde allí se explicaban, ya que no se presenta una receta sino una reseña de sus usos, destacando la importancia de su conservación mediante una recolección sostenible que garantice la permanencia de tubérculos en el sitio.

El raquis de la inflorescencia es consumido sobre todo por los pastorcitos cuando salen a pastar sus animales, en verano cuando florece, accediendo fácilmente gracias a la habilidad para cavar los terrenos, generalmente arenosos.

Y solo ellos pueden consumirlos casi libremente. Su trabajo lo requiere. Es la fruta fresca que en días extremadamente calurosos y en ambientes áridos la Pachamama les obsequia, en muestra de agradecimiento por su labor. Y les reclama que la cuiden, porque su naturaleza parásita requiere determinados arbustos andinos para acompañarla en su desarrollo y una serie de condiciones ambientales.

La fruta fresca, el durazno de la puna, golosina de altura, está representado por el raquis de la inflorescencia, acuoso, de morfología y sabor variables, presumiblemente vinculados a la especie hospedante, de sabor amargo cuando parasita *Parastrephia lepidophylla* (Wedd.) Cabr. y dulce en *Baccharis grisebachii* Hieron., que se consume crudo y con el que también se elabora un refresco.



Sección del raquis de la inflorescencia, la parte comestible. Foto de la autora

Los relatos compartidos durante el trabajo de campo realizado por la puna jujeña y boliviana y en reuniones sobre cocina andina, la bibliografía consultada y la creciente difusión disponible sobre usos en periódicos, tanto impresos como digitales, permiten compendiar los siguientes ensayos que, en instancias de festividades o en el propio Festival de la Ancañoca se ofrecen al modo de degustación tales como dulce de ancañoca, ancañoca en conserva al modo de pickles y el novedoso Fernet.

Con los frutos se prepara una infusión empleada como sustituyente del café; son sometidos a un procedimiento de torrado en olla de barro y luego molidos, con el auxilio de una piedra. Se almacena familiarmente, hasta su uso y no se comercializa.

**Historia y tradiciones:** Su localización en ambientes puneños requiere del apoyo de los lugareños, particularmente los niños, quienes han adquirido interesante experiencia, ya que la planta se desarrolla de modo totalmente subterráneo como lo indica su nombre, y por lo tanto descubrirla resulta una tarea nada sencilla mientras no se ha aprendido lo suficiente, luego de varias excursiones botánicas especialmente dedicadas a ubicarla. Conocida como “hija de la tola” cuando parasita a esta especie, para los pobladores andinos forma parte de dicha planta.

Cada viaje a la puna en busca de esta especie genera nuevas anécdotas, ya que localizarla constituye toda una odisea, pues si los niños – los expertos locales – no nos acompañan en el recorrido, será la experiencia que el equipo de trabajo ha logrado – incluidos los choferes, cuya habilidad de detección ha sido notoria – la que se pone a prueba para garantizar la efectividad de la tarea.



Descubriendo ancañoca, debajo de esta rajadura de la tierra. Foto de la autora

## Referencias:

- Echeverría, J.; Paniagua-Zambrana, N.Y. y R. W. Bussmann (2020). *Ombrophytum subterraneum* (Aspl.) B. Hansen Balanophoraceae. In Paniagua-Zambrana, N.; R. Bussmann (eds). *Ethnobotany of the Andes. Ethnobotany of Mountain Regions*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-77093-2\\_209-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-77093-2_209-1).
- Hansen, B. (1980). Balanophoraceae. *Flora Neotrópica* 23: 1-80.
- Kuijt, J. y P. G. Delprete (2019). A new species of *Ombrophytum* (Balanophoraceae) from Chile, with notes on subterranean organs and vegetative reproduction in the family. *Phytotaxa* 420 (4): 264–272.
- Pardo, O. (2007). El amañoco, *Ombrophytum subterraneum* (Aspl.) B. Hansen, como alimento en la Región de Arica-Parinacota (XV), Chile. *Chloris Chilensis* Año 10(2). URL: <http://www.chlorischile.cl>.
- Vignale, N. D. (2002). *Relevamiento y análisis exomorfológico y micrográfico de plantas medicinales de la puna y prepuna jujeñas, con especial referencia a la Reserva de Biosfera Laguna de Pozuelos*. Tesis doctoral. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.
- Zeballos, M. (2014). Amañoque, Una golosina de ambientes de altura. [http://www.mnhn.gob.bo/econoticias\\_proc.php?Seleccion=](http://www.mnhn.gob.bo/econoticias_proc.php?Seleccion=)

# MAÍZ PISINGALLO REDONDO

Rafael Vidal<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Zea mays* ssp. *mays* L.

**Familia:** Poaceae

**Otros nombres vernáculos:** maíz pisingallo; maíz pipoca

**Origen y distribución:** El maíz es una planta emblemática de las Américas, cuyo proceso de domesticación comenzó en Meso América. Su cultivo se difundió rápidamente por todo el continente desarrollando una inmensa diversidad de formas, colores y tipos de espigas y granos. Toda esa diversidad actualmente es clasificada en razas. Una de las diez razas presentes en Uruguay es Pisingallo Redondo (Silva *et al.*, 2020a).

**Descripción:** Los granos de los maíces del tipo pisingallos o palomeros se caracterizan por presentar un pericarpio rígido. Al calentarse, por el contenido de humedad y aceite del endosperma, los granos revientan (Silva *et al.*, 2020).



Maíz pisingallo redondo.  
Foto Grupo Interabio



Maíz pisingallo redondo.  
Foto Grupo Interabio

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Uruguay. Profesor de Fitotecnia de la Facultad de Agronomía, Universidad de la República; Montevideo, Uruguay.

### **Receta: Gofio de maíz pisingallo**

Ingredientes: Granos de maíz pisingallo secos y sazonados

Elaboración: Tostar los granos al horno. Moler hasta que quede una harina fina y aromática de color marrón claro. Se consume en el desayuno y en la merienda agregándole a la leche y al café con leche y endulzado; también se sirve como golosina a los escolares.

Origen de la receta: Esta receta proviene del relato de Andrea Castro de la Escuela Rural N° 89, Los Vázquez, Tacuarembó (Uruguay), citada en una publicación realizada como resultado del proyecto “Educación en y para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Medio Rural de Tacuarembó” (Acosta *et al.*, 2015)



Gofio. Foto Grupo Interabio

### **Historia y tradiciones: Himno al Gofio**

(Canción escrita por Abel Soria e interpretada por Julio Gallego en el Álbum: Aceitando las bisagras Vol. III. Año: 1971)

*Cuando Tata Dios pobló  
los distintos continentes  
hizo razas diferentes  
que a su antojo modeló.  
Y a cada pueblo le dio  
los recursos necesarios,*

*pa' Italia sancochos varios,  
pa' los griegos uva' y nueces,  
arroz pa' los japoneses  
y gofio pa' los Canarios(\*)  
Por eso, como el Canario  
pa' comer gofio no hay dos,*

porque fue nombrao por Dios  
único destinatario.  
Le confió hasta el recetario  
pa' que él mesmo lo elabore  
y él solito lo devore  
con un especial distingo  
de ahí que no haiga un solo gringo  
que al probarlo no se atore.  
Si usté' es Canario, aproveche  
cuando arrecien las heladas  
y échelo por cucharadas  
nadando sobre la leche.  
Pero en cuanto se lo eche  
zámpeselo ligerito  
que es mucho más exquisito  
sin que se le vaya al fondo,  
y un buen Canario redondo  
debe comerlo crudito.

Algunos lo hacen hervir

Con calostro y en verano,  
si hacen ronchas en el rostro  
será culpa del calostro  
porque el gofio es lo más sano.  
Puede bajarle la mano  
sin miedo que lo indigeste,  
y, aunque el clima no se preste,  
trate de andar engofiao,  
que es como estar vacunao  
contra cualesquiera peste.

Una desgracia tremenda  
fue la de Cristín Calero  
que cuando quizo heredero  
se le amachorró la prenda.  
Pero ese año la molienda  
fue abundante como pasto,  
y al gofio le hicieron gasto  
con tanta dedicación  
que dende aquella ocasión  
la partera no da abasto.

antes de echarlo a la taza,  
o lo hacen pellas con grasa  
fáciles de digerir.  
Tiene modos pa' elegir,  
y hasta la gente pituca  
lo entrevera con azúcar  
y engulle la mezcla seca,  
o al probarlo con manteca  
se relambia hasta la nuca.

Misturao con chicharrones  
o con puré de zapallo  
le asienta mejor al pallo  
sin causar retortijones.  
En tuitas las ocasiones  
es un aliado verdadero  
pa' echarle al guiso carrero  
como al sopón de las trillas  
pa' reforzar las morcillas  
o 'spolvorear el puchero.

Yo, que soy de Canelones,  
gracias a gofio y al cielo  
nunca he tenido un urzuelo  
ni uñeros ni zabañones.  
A un Canario esas cuestiones  
no le dentran ni con nada,  
y aunque haiga gente atrofiada  
verán que yo no me atrofia  
mientras pueda comer gofio  
con tuita la canariada.

(\*) En Uruguay se llaman Canarios a los  
habitantes del Departamento de Canelones  
(Uruguay)



## Referencias:

- Acosta, G., M. Colman; Z. Costa; L. Cuadrado; R. Da Rosa; P. Da Silva; W. Díaz; J. Etchevarne; V. Ferreira; A. Ibáñez; H. Loza; D. Machado; J. Márquez; J. Meneses; C. Miranda; M. H.; E. Ongay; E. Paula; C. Pereira; M. Pérez; S. Quintana; L. Santos; G. Silva; G. Silva; K. Silva; P. Sosa; L. Vega; J. Vignoli (2015). Desde el ayer al hoy nuestra cultura alimentaria rural. Coord: Z. Costa; L. Cuadrado; P. Da Silva; E. Ongay; L. Santos; G. Silva; G. Silva; L. Vega. Imp. Tradinco, Montevideo, Uruguay. 82 p.
- Silva, N.C., Vidal, R., Ogliari, J.B., Costich, D.E., Chen, J. (2020). Relationships among American popcorn and their links with landraces conserved in a microcenter of diversity. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 1 - 21. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10722-020-00935-2>
- Silva, N.C., Vidal, R., Costa, F.M; Veasey E.A. (2020). Maíces de las Tierras Bajas de América del Sur y Conservación de la Agrobiodiversidad en Brasil y Uruguay. Athena Editora 291p. DOI: 10.22533/at.ed.942201712

# MANDIOCA

Violeta Furlan<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Manihot esculenta* Crantz

**Familia:** Euphorbiaceae

**Otros nombres vernáculos:** En Sudamérica es frecuente que se la llame mandiό (por su nombre en idioma guaraní), mandioca, casabe o yuca en castellano, aipim en portugués, cassava en inglés.

**Origen y distribución:** Es nativa de Sudamérica y su uso está extendido en las zonas tropicales y subtropicales del mundo entero. La forma de cultivo habitual se da por la reproducción de esquejes, que se plantan de manera anual. En el hemisferio sur son cultivadas en un ciclo anual que va desde agosto (fin del invierno) a abril (mediados del otoño). En este momento se recolectan los esquejes que se guardarán en la temporada fría.

**Descripción:** Es una especie leñosa de porte arbustivo y perenne. Sus raíces son tuberosas y por la tanto tienen la capacidad de almacenar grandes cantidades de almidón. Es una especie que presenta látex y hojas simples palmatilobadas o palmatisectas.



Cultivo de mandioca en Misiones  
Izquierda y derecha muestran diferentes variedades

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Equipo de Etnobiología, Instituto de Biología Subtropical, Instituto de Antropología de Córdoba. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.



### **Receta: Mbejú**

Esta receta, muy apreciada en la zona de Misiones y Corrientes de Argentina, se relaciona con tradiciones guaraníes y también con ingredientes incorporados luego del establecimiento de pobladores criollos en la región.

**Ingredientes** (para 3 mbejú finos): 100 g de almidón de mandioca; 70 g de queso semi-duro rallado (el que se suele usar en Misiones es el queso tipo criollo); 30 g de agua o leche; sal a gusto; manteca para untar la sartén.

**Elaboración:** Mezclar todos los ingredientes secos con la mano en un bol, luego ir agregando el agua o leche de a poquito para que vaya quedando una mezcla grumosa. Cuando los grumos comienzan a pegotearse entre sí, pero sin que se una la masa, está listo para poner en la sartén. Calentar una sartén (fuego fuerte) y poner un poquito de manteca en la base. Agregar con una cuchara sopera la mezcla de manera uniforme, y apretar con los nudillos de la mano para que comience a unirse el mbejú. Con el calor de la sartén la fécula de mandioca se vuelve gomosa y se forma el mbejú, cuando empieza a dorarse, voltear. Para que se den una idea en una sartén tamaño panquequera con 3 cucharadas soperas de mezcla se hace 1 mbejú.

El mbejú es ideal para comer junto con el mate y se suele comer en los días lluviosos. Para quien no está acostumbrado a comer mandioca puede parecer pesado.

**Origen de la receta:** La receta viene de una enseñanza de las personas que participaron del proyecto de Turismo Comunitario Mate, en la Aldea Mbyá Guaraní de Yriapú en la Ciudad de Iguazú, Misiones Argentina. La misma se la enseñaron al cocinero Iñaki Gómez, durante las tareas de trabajo conjunto. Como la receta se consigue con la práctica, las proporciones que se describen aquí son aproximaciones que hizo Iñaki para la mano inexperta. ¡Gracias Iñaki y grupo de Turismo Comunitario de Yriapú!. El primer mbejú que probé, sin embargo, lo probé de manos de una porteña, instalada en Misiones por su amor a Martín y a los bichos de la selva del Bosque Atlántico ¡Gracias Paula y Martín!



El mbejú terminado

**Historia y tradiciones:** La mandioca se utiliza desde tiempos precolombinos en su zona de origen y luego fue expandiéndose a otras latitudes a partir del contacto con

colonizadores españoles y portugueses desde 1492 en adelante. Su aprecio como planta proveedora de fuente de alimentos la ha llevado a adoptar diferentes nombres. Su uso se ha expandido y es muy importante también en África y Oceanía, de hecho, el país con mayor producción en toneladas de esta especie en 2018 fue Nigeria, seguido por Tailandia, República del Congo y Brasil (FAO, 2018). Esta planta es cultivada principalmente por agricultores familiares en más de 100 países (FAO, 2013). La principal fuente de nutrientes que proveen sus raíces son carbohidratos y pequeñas cantidades de vitaminas A, vitaminas del complejo B y vitamina C. Sus hojas en cambio son una fuente importante de proteínas, calcio y hierro. La planta en general posee además fósforo y manganeso. La planta se utiliza tanto para alimentación humana como de otros animales. Asimismo, presenta usos industriales, que cada vez van ampliándose más. Por ejemplo, podemos nombrar las bolsas biodegradables de almidón de mandioca, en reemplazo de las plásticas.

El uso de esta planta como alimenticia se da tanto de sus raíces como de sus hojas, y según las variedades se utilizan las raíces para cocinar de manera directa o para producir fécula que luego funcionará como parte de otras preparaciones. Las hojas pueden utilizarse como hortaliza. Hay muchas recetas para su uso, el cuidado principal que hay que tener es saber pelar las raíces y cocinarlas para que no queden toxinas que pueden estar presentes según las variedades. Las variedades llamadas mandioca brava o variedades amargas son las que mayor cantidad de toxinas presentan.

Entre los miles de platos y alimentos que se pueden encontrar les menciono algunos que pude saborear para que cuando viajen y se los encuentren los prueben. El primer plato con mandioca que probé fueron las famosas chipa, chipa de almidón. Estas se consumen en momentos de mateada. Otra preparación frecuente en el nordeste de Argentina es comer las raíces peladas y hervidas como acompañamiento. También pude probar los gnocchi de mandioca, el caburé, sagú, tapioca, mandiό sururú, farofa, casabe, pastelitos de mandioca, sancocho, yuca malaku y dulce de yuca. Salvo el último plato que les menciono que es de Mozambique el resto son de diferentes zonas de América.

### Referencias:

FAO (2013). Save and Grow: Cassava. A guide to sustainable production intensification.  
FAO (2018). FAO Stats <http://www.fao.org/home/es/>

# TETECHO

Ana Isabel Moreno-Calles<sup>1</sup> y Selene Rangel-Landa<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Neobuxbaumia tetetzo* (F.A.C.Weber ex K.Schum.) Backeb.

**Familia:** Cactaceae

**Origen y distribución:** Esta especie endémica de los estados de Puebla y Oaxaca, se distribuye en matorrales xerófilos y bosques tropicales secos, pero en algunos sitios llega a ser la especie dominante formando asociaciones vegetales llamadas localmente como *tetecheras* (Pérez-Negrón *et al.*, 2014).



*Tetecheras* de Zapotitlán Salinas

**Descripción:** Las *tetechas* son los botones florales de la cactácea columnar *Neobuxbaumia tetetzo* (*tetecho*). Estas plantas llegan a medir hasta 15 metros y toda la planta está cubierta de espinas ubicadas a lo largo de sus costillas. Los botones se encuentran hasta la parte apical. Las flores de 5-6 cm son blanquecinas y los frutos ovoideos, verdes, espinosos de unos 4 cm.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo México. Profesora-investigadora de la Escuela Nacional de Estudios Superiores Unidad Morelia (Universidad Nacional Autónoma de México).

<sup>2</sup> Investigadora posdoctoral en el Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad (Universidad Nacional Autónoma de México).

### Receta: *Tetechas en vinagre*

Ingredientes: 1 kg de *tetechas* (*Neobuxbaumia tetetzo* (F.A.C.Weber ex K.Schum.) Backeb.); 1 cebolla (*Allium cepa* L.); 1 cabeza de ajos (*Allium sativum* L.); chiles canarios (*Capsicum pubescens* Ruiz & Pav.) o chiltepín (*Capsicum annuum* var. *aviculare* (Dierb.) D'Arcy & Eshbaugh) sin semillas al gusto; 3 zanahorias medianas (*Daucus carota* L.); 2 cucharadas de aceite; 6 hojas de laurel (*Litsea glaucescens* Kunth); 1 ramita de tomillo (*Thymus vulgaris* L.); 1 cucharada de orégano (*Lippia graveolens* Kunth); Pimienta gorda (*Pimenta dioica* (L.) Merr.) al gusto; 1 taza de vinagre casero, blanco o de manzana; sal al gusto; agua.

Elaboración: Las *tetechas* se limpian para asegurar que no tengan espinas. Se ponen en agua hirviendo con un poco de sal por unos cinco minutos para escaldarlas y se escurren. En una olla grande se agrega el aceite, una vez caliente se agregan la cebolla cortada en julianas anchas, los dientes de ajo y zanahorias. Se agregan los chiles, hojas de laurel, tomillo, orégano, pimienta. Finalmente se agregan las *tetechas*, sazonar con sal al gusto y una vez integrados los ingredientes se agrega la taza de vinagre y agua hasta cubrir las *tetechas*. Una vez que comienza a hervir se rectifica la sal y se aparta del fuego para evitar que las *tetechas* y verduras se recuezan. Las *tetechas* en vinagre pueden ser aprovechadas a lo largo del año, consumiéndose de esta forma como botana, acompañando alguna carne o guisadas en una gran variedad de platillos como huevo, frijoles o pasta.



*Tetechas en vinagre*

Origen de la receta: La receta ha sido compartida en las entrevistas y en las comidas cotidianas por parte de las mujeres que habitan la región de Zapotitlán Salinas donde la mayoría de los ingredientes son colectados o cultivados, como la sal que es procesada en salinas que desde la época prehispánica han dotado de este mineral a la región, las *tetechas*, el laurel y chiles chiltepines que son colectados en el monte, el tomillo y chiles canarios que son cultivados en las

casas o el vinagre que es producido con cepas caseras llamadas *madres*.

**Historia y tradiciones:** La recolección de las *tetechas* se realiza de marzo a julio. Para colectarlas se usan garrochas (palos largos) con un alambre para cortarlas y un recipiente colocado en el extremo de una garrocha para recogerlas (*chicole*).

De los *tetechos* también aprovechan los frutos, conocidos como *zalehitas*, son colectados y deshidratados para posteriormente ser consumidos como frutas secas. Con las semillas se preparan salsas, pipianes y moles. Actualmente las *tetechas* son reconocidas como un elemento distintivo de la gastronomía de regiones como Zapotitlán Salinas, donde son ofrecidas a los turistas que visitan la región, ya sea en restaurantes locales y también en mayo en la feria de la *tetecha*, la cual se realiza desde el 2012. Este es un espacio donde se oferta la gastronomía local y las nuevas propuestas de platillos en Zapotitlán Salinas, Puebla, México. Son relevantes las evaluaciones que permitan comprender los beneficios e impactos del incremento en el consumo de ésta y otras plantas que se consumen localmente, de forma que se asegure la conservación de estas especies clave en los ecosistemas de los que forman parte y la provisión de recursos tan importantes para la cultura y economía local.



Vista de la tetechera. Magueyes pitzometl (*Agave marmorata*) y tetechos (*Neobuxbaumia tetetzo*) en floración

Las autoras han trabajado en la región desde el año 2000 en la Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán, Ana Isabel caracterizando los complejos agroforestales, y Selene estudiando la importancia, uso y manejo de plantas y estudiando interacciones de facilitación por nodriza en agaves.

### Referencias:

*Feria de la tetecha*. <https://www.youtube.com/watch?v=Y7XL5bMcbls>

Pérez-Negrón, E.; P. Dávila; A. Casas (2014). Use of columnar cacti in the Tehuacán Valley, Mexico: perspectives for sustainable management of non-timber forest products. *J Ethnobiology Ethnomedicine* 10: 79 <https://doi.org/10.1186/1746-4269-10-79>.



# YUQUILLA

Yalbeiry Labarca Rojas<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Manihot anomala* Polh

**Familia:** Euphorbiaceae.

**Origen y distribución:** *M. anomala* es nativa de Bolivia y constituye la especie de yuca silvestre con mayor distribución natural en ese país. También ha sido registrada en Argentina, Brasil, Paraguay, Perú y Venezuela.

**Descripción:** Es una planta de tamaño mediano, de hábito arbustivo con látex. Las hojas son palmadas, de 3 a 7 lóbulos. Las flores son poco llamativas, violáceas. Se puede diferenciar de otras especies por sus frutos (cápsula tricoca) lisos. Se consumen las raíces tuberosas.



Planta y raíces. Fuente: M. Mendoza, MHNNKM.  
Los parientes silvestres del cultivo de la yuca en Bolivia

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Córdoba). Doctoranda de la Universidad de Córdoba, España.

### **Receta: Arepitas de yuquilla**

Ingredientes (para 6 arepitas aproximadamente): 250 g de yuquilla cocida; 90 g de queso criollo o mozzarella; 15 g de mantequilla (1 cucharada); 1 cucharadita de sal.

Elaboración: Pelar o quitar la corteza de la yuquilla haciendo un corte longitudinal no muy profundo para despegar la piel, que debería salir con facilidad y/o con ayuda del cuchillo. Cortar en trozos medianos y cocinar en agua con una pizca de sal durante 20 minutos o hasta que al picarla se note blanda. Rallar el queso y la yuca cocida en el mismo recipiente para mezclarlo con ayuda de las manos y agregar la cucharadita de sal



Arepas. Fuente: Canal online de cocina de Jacquie Márquez TV

y la mantequilla derretida para darle más suavidad a la masa (no hace falta agregar agua), amasar hasta que todo se haya integrado. Hacer bolitas del tamaño que se prefiera (pelota de golf para un tamaño pequeño) y luego aplastar cada una haciendo presión con ambas manos hasta dejar un espesor de 1 centímetro aprox. Moldear los bordes para mantener la forma circular y dejar reposar mientras se prepara la sartén. Calentar a fuego medio una sartén antiadherente y engrasarla con mantequilla o aceite. Cuando este caliente, poner las arepitas y dejar entre 3 a 4 minutos de cada lado hasta que estén doradas.

Origen: Esta receta es una adaptación de la preparación de las arepas de maíz, una técnica de los pueblos indígenas de Venezuela y Colombia que molían el maíz para hacer la masa. En 1954 se patentó la harina de maíz precocida y se extendió la preparación de la arepa de una forma más moderna y sencilla.

**Historia y tradiciones:** Las arepas son un alimento base en la cocina venezolana y colombiana principalmente consumidas en los desayunos y cenas. Con esta receta se promueve el uso de tubérculos como alternativa nutritiva a la harina de maíz precocida.

La yuca es un alimento rico en hidratos de carbono, no tiene gluten y es ideal como snack tanto para niños como adultos.





## PLATOS PRINCIPALES

---



# ABABOL

Natalia Silvana Petrucci<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Papaver rhoeas* L.

**Familia:** Papaveraceae

**Otros nombres vernáculos:** Amapola

**Origen y distribución:** La especie es de origen euroasiático, y es maleza en sus lugares de origen. Esta especie fue cultivada por sus flores, hojas, látex y semillas. Actualmente se distribuye también espontáneamente por Argentina, Chile y Uruguay.

**Descripción** Es una planta anual de hasta 0,80 m de altura. Posee tallos erguidos, ramificados, hirsutos al igual que las hojas, de contorno ovado, pinnatipartidas, con dientes terminados en un pelo rígido. Las flores tienen pedúnculos hirsutos y pétalos anchamente obovados, borde levemente ondeado, blancos, escarlatas o púrpuras, en general con una mancha casi negra en la base. El fruto es un cápsula subglobosa o anchamente obovoide con numerosas semillas reniformes de 0,5-1 X 0,3-0,6 mm, reticuladas (IBODA 2020).



Aspecto general  
(Köhler's Medicinal Plants, 1887)

---

<sup>1</sup> Red CultIVA – Grupo Argentina Norte. Becaria Posdoctoral, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

**Receta: Revuelto de ababoles**

Ingredientes: 2 rosetas de hojas de amapola; aceite; 1 diente de ajo; 1 cebolla; 2 huevos.

Elaboración: Se recolectan las hojas más tiernas, preferentemente las de la roseta basal de la planta ni bien brotan. Antes de consumirlas hay que limpiarlas, entre otras cosas para que suelten su punto de amargor. Se pone cebolla con ajo en aceite caliente, luego se incorporan las hojas de amapola y se rehoga todo junto. Una vez que están tiernas se le incorporan los huevos revueltos condimentados a gusto (sal, pimienta, pimentón, orégano, ají molido).

Origen de la receta: Esta preparación es originaria de Andalucía, Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Islas Baleares y Murcia. Se ha obtenido la información de fuentes bibliográficas (Conect-e! s/f; Tardío *et al.*, 2018) y se ha adaptado a partir de la experiencia personal.



Revuelto de ababoles

**Historia y tradiciones:** Las hojas verdes frescas (antes de la floración) al cocinarse pierden las propiedades venenosas, aunque tienen efectos sedantes por los alcaloides que contiene, por lo que su consumo como alimento ha venido decayendo en el sur de Europa. En nuestro país no se ha registrado su consumo, razón por la cual se considera NUS.

Aparece citada por Teofrasto, en el siglo III a.C, en su obra Historia de las Plantas. Allí se comenta tanto su uso alimentario como el medicinal. Textualmente se dice “la amapola tiene una raíz que purga por arriba y que algunos usan como remedio de epilépticos”. Dioscórides (siglo I, en la versión de Laguna, 1566: IV, 63), recomienda la amapola como hipnótica y dice de ella que: “cociendo 5 o 6 de sus cabezas en tres ciatios de vino, dalos a beber a quien quieras para que se adormezcan. Bebido un acetábulo de su simiente, con aguamiel, ablanda ligeramente al vientre. Se mezcla también con los pasteles de miel y en las toras con miel y sésamo para los mismos efectos. Las hojas con las cabezuelas aplicadas como cataplasma disipan las inflamaciones. También su decocción, aplicada como somnífero”.



Planta joven

### Referencias:

Conect-e! (s/f). *Papaver rhoeas*. <https://conecte.es/index.php/es/plantas/1588-papaver-rhoeas/usos-tradicionales>.

Tardío, J.; M. Pardo de Santayana; R. Morales; M. Molina; L. Aceituno, eds. (2018). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad agrícola*. Volumen 1. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid. 420 pp.

# ACELGA-BRAVA

Margarida Moldão<sup>1</sup> e Maria Dalila Espírito-Santo<sup>1</sup>

**Nome científico:** *Beta maritima* L.

**Família:** Amaranthaceae

**Origem e distribuição:** Esta planta pode ser encontrada nas arribas costeiras, nas dunas, em terrenos incultos, e, com menos frequência, em dunas ou em terrenos salinos margosos e ruderalizados. É originária do Oeste da Europa ao longo das do Mediterrâneo, até ao Próximo e Médio Oriente, tendo-se naturalizado noutros continentes.

**Descrição:** É uma planta de desenvolvimento anual ou bienal que pode atingir 2 metros de altura. As folhas são ovado-rombóides, grandes e brilhantes, podendo atingir 12 cm, de margens onduladas.



Aspecto geral da planta

<http://www.colegiof3.ulisboa.pt/docs/Herbario.pdf>

## **Receitas: Acelgas salteadas**

Ingredientes: 200 g de acelgas-bravas; 2 dentes de alho; 3 colheres (sopa) de azeite; sal e pimenta q.b.

Preparação: Prepare e lave as acelgas. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e os alhos esmagados e deixe alourar. Junte as acelgas e deixe saltear, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e pimenta e sirva como acompanhamento de pratos de carne.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Portugal. Investigadoras da Unidade de Investigação Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food – Leaf, Instituto Superior de Agronomia, Tapada da Ajuda, 1349-017 Lisboa. dalilaesanto@isa.ulisboa.pt.

### **Sopa de acelgas com grão**

Ingredientes (para 4 pessoas): 150 g de grão de bico; 2 dentes de alho picado; 1 molho grande de acelgas-bravas; 1 molho de coentros; 2 colheres da sopa de azeite; q.b. de água; q.b. de sal grosso.

Preparação: De véspera coloque o grão de bico a demolhar em água, no mínimo 12h. No dia seguinte, escorra o grão e leve a cozer numa panela coberto com água e um pouco de sal. Num almofariz pise os alhos com os coentros picados grosseiramente e um pouco de sal até obter uma pasta. Deite a pasta num tacho, junte metade do azeite e leve ao lume. Deixe saltear. Adicione as acelgas preparadas e lavadas, salteie, mexendo com cuidado.

Junte o grão, a água de cozedura e o restante azeite. Sirva bem quente.

Origem da receita: Adaptado da receita de sopa de espinafres com grão (Modesto, 2006).

**História e tradições:** A primeira referência à beterraba vem do séc. VIII AC, na Mesopotâmia, tendo sido descrita por Teofrásto, mais tarde, como sendo semelhante ao rábano, enquanto os antigos romanos consideravam as acelgas um importante alimento muito saudável e afrodisíaco. A acelga-brava é a persursora silvestre de todas as beterrabas, desde a beterraba forrageira, à beterraba para extração de açúcar, ambas brancas, à beterraba hortícola, de forma redonda e de cor vermelha. As folhas de qualquer uma delas também é comestível, embora haja cultivares de grandes folhas com as nervuras brancas, amarelas ou vermelhas; o consumo mais antigo é o das folhas, sendo na Idade Média comum o cultivo de beterrabas na Inglaterra e na Alemanha. As cultivares com as folhas maiores, mais brilhantes e coloridas são cultivadas como ornamentais.

As acelgas-bravas colhidas perto do mar são muito suculentas e dispensam a adição de sal ao serem cozinhadas. Em Portugal são muito utilizadas na cozinha tradicional, em particular no Algarve, onde se fazem com grão e carne de porco e no Alentejo onde se fazem com feijão.

### **Referências**

Modesto, M. L. (2006). *À mesa com o coração*. Verbo, Lisboa.



# AGRACEJOS EN LA LOMBARDA “AYLLÓN”

J. Esteban Hernández Bermejo<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Berberis vulgaris* L. // *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L. f. *rubra* Petern

**Familia:** Berberidáceas // Brasicáceas (Crucíferas)

**Otros nombres vernáculos:** agracejo // lombarda, repollo morado

**Origen y distribución:** El agracejo pertenece al género *Berberis* que incluye alrededor de 500 especies de arbustos nativos de climas templados y subtropicales en Europa, Asia, África, y América. En la Península Ibérica *B. vulgaris* (representado por tres subespecies diferentes) aparece sobre todo en su mitad oriental, pero escasea y acaba faltando



*Berberis vulgaris*

hacia el W, pues prefiere los terrenos áridos y calizos, a la sombra o a pleno sol, entre los 300 y los 800 m, pudiendo alcanzar los 1000 y hasta 2000 m.s.n.m.



*Brassica oleracea*

El origen de la lombarda, como el de las otras muchas variedades cultivadas de *Brassica oleracea*, está ligado a la Cuenca Mediterránea. Hay datos que indican que ya era cultivada por los egipcios 2.500 años antes de Cristo, aunque probablemente hubo centros de domesticación y diversificación en los

---

<sup>1</sup> Coordinador de la Red CultIVA – CYTED. Grupo España (Córdoba). Catedrático Emérito Universidad Córdoba, Director del Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz y responsable del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, España.



países del SW atlántico europeo. También pudo ser muy apreciada por griegos y romanos con usos tanto en la cocina como en la medicina. Con ella elaboraban emplastos y cataplasmas de eficaz remedio para diversas enfermedades. No obstante, no hemos encontrado recetas de lombarda o col morada en el libro de cocina de Apicio (s. I-II). Debido a su alto contenido en vitaminas y minerales, durante la Edad Media fue considerada como el médico de los pobres, usándose incluso como cataplasma para conseguir efectos curativos.

**Descripción:** El género *Berberis* se caracteriza por su dimorfismo, con macroblastos y braquiblastos de 1 a 2 mm de longitud.

Las hojas de los primeros se han convertido en espinas triples de 3 a 30 mm. Las flores brotan aisladas o en racimo, hasta 20 en un mismo tallo, de color amarillo o naranja, de 3 a 6 mm, con 6 sépalos y 6 pétalos en grupos alternos de 3. Frutos en pequeñas bayas, comestibles, de 5 a 15 mm rojas o azul oscuro al madurar, esféricas o alargadas según la especie. En Europa los frutos en



Bayas de agracejos en un comercio de Teherán

baya de *B. vulgaris* son comestibles, ricos en vitamina C, tienen sabor ácido y son alimento importante para la avifauna. Se le reconocen diversas propiedades medicinales en los frutos y se dice que con ellos se hacían jugos, jaleas, jarabes, mermeladas e incluso vino, todo ello actualmente olvidado en Europa, pero es algo que si nos recuerdan los textos antiguos. Este uso alimentario y reconocimiento de sus virtudes nutraceuticas se conserva sin embargo en pueblos asiáticos como Irán, donde el agracejo (zereshk en persa) es ampliamente cultivado y de consumo común. En Ucrania se usa como aromatizante en una confitura muy popular y en algunas regiones de América del Sur varias especies de *Berberis* son bien conocidas como calafate o michay y fueron ya consumidas por los pueblos indígenas como el mencionado calafate (*B. microphylla* G. Forst.) arbusto espinoso perenne endémico de la Patagonia argentina y chilena. Sus frutos son comestibles y se les considera un símbolo de la Patagonia, en especial de las ciudades de Ushuaia en Argentina y Punta Arenas en Chile. Se utiliza comercialmente por sus frutos, con usos en repostería. Por fermentación se puede

preparar "vino de calafate". También es apreciado como bonsái. Su corteza fue utilizada por los tehuelches para fabricar los astiles de las puntas de flecha.

La lombarda (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *rubra*) es un conjunto de cultivares de una forma y variedad de coles, o mejor dicho de repollo, con hojas de color violáceo debido al fuerte contenido en pigmentos antociánicos, perteneciente a la familia de las Crucíferas.

### **Receta: Lombarda “Ayllón” con agracejos**

Ingredientes (para cuatro personas): 1 lombarda, no muy grande; 2 manzanas grandes (mejor ‘Reineta’, si no ‘Golden’ o ‘Granny Smith’, o sea verdes); ½ cebolla, (podemos



Ingredientes para la lombarda Ayllón con agracejos

incluso prescindir de ella); 4 ó 5 dientes gorditos de ajo; 100 gr. chorizo fresco (preferiblemente desmenuzado); 50 gr almendras (que picaremos cuidadosamente, pues se trata de que además de dar su sabor ofrezcan una componente crocante a la mezcla); ½ cucharada de bayas de agracejo (si no las encontramos, pueden ser sustituidas por bayas del Goyi); 1 ó 2 cucharadas de pasas (mejor de corinto, pequeñas, sin semilla, fresquitas, que no estén muy secas); 2 cucharadas de vinagre

de manzana, 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra; 1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce (para reforzar el sabor) y sal (cuidado, sin abusar).

Elaboración: Procesamos la lombarda en el microondas durante 20 a 25 minutos, al 75% de su potencia, después de cortarla en pequeños trocitos con un buen cuchillo sobre la tabla de cocina. Así adelantaremos tiempo, evitaremos pérdida de nutrientes en la cocción y el inevitable aroma de sulfhídrico procedente de los aminoácidos de las Crucíferas al cocer. Preparamos “la mise en place” picando el ajo, la almendra, la cebolla,



Comienza el sofrito de ajo, almendra y chorizo

si es que la vamos a utilizar, la manzana y el chorizo. Dejamos también a la espera, sin picar, las pasas y las bayas de agracejo. En una sartén amplia ponemos 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva y cuando esté caliente añadimos, si hemos optado por ella, la cebolla, a los 2 ó 3 minutos los ajos y la almendra picadita, procurando que no lleguen a quemarse, a continuación el chorizo que rehogamos 1 ó 2 minutos más y enseguida volcamos la lombarda mezclada con la manzana, las pasas y las bayas de agracejo, bien mezcladas, condimentado todo con sal, una cucharadita de pimentón de la Vera y dos cucharadas de vinagre de manzana. Rehogamos todo, la manzana pierde el color blanco y se confunde con la mezcla. Servimos sin que se enfríe y nos imaginamos una modesta, pero muy familiar cena de Navidad en invierno. Buen provecho.

Origen de la receta: Nacido en un barrio castizo de Madrid (Lavapiés) el autor de esta receta, en una etapa madura de su vida profesional, recuerda la "lombarda a la madrileña" que tantas veces comió en las Navidades de su infancia, pero propone esta otra variante que alguna vez, recorriendo pistas forestales de la llamada "Sierra Pobre de Madrid" -Macizo de Ayllón- mientras estudiaba la ecología de los hayedos meridionales ibéricos, compartió con dos buenos amigos, Pedro Martín Yebra y Helios Sáinz Ollero a los que dedica este capítulo y recuerdo. Preparábamos entonces la lombarda al pie de nuestro todoterreno con ... sólo lo que teníamos ...lombarda, almendras, ajos, aceite y una manzana. Con el tiempo he mejorado aquella fórmula improvisada con otros ingredientes, especialmente con una componente de nuestros montes que tuvimos ocasión de probar y aprender a cocinar en Persia (Irán)... bayas de agracejo, la componente NUS de nuestra receta.



Lombarda Ayllón con agracejos: crujiente, sabrosa y ¡al plato!

**Historia y tradiciones:** La lombarda a la madrileña es un plato que tradicionalmente se preparaba en Nochebuena, y en argot castizo era conocido como *pavo de la huerta*. Los ingredientes son más sencillos que en la receta propuesta: lombarda, cebolla, panceta, manzana, vinagre y aceite de oliva. Era un plato típico en Madrid y era costumbre cocinarla para la cena de Nochebuena, unas horas antes de asistir a la misa del Gallo.

En los hogares humildes, donde no había posibilidad de celebrar la cena con alguna carne, el color morado de la lombarda y el sabor de la panceta sustituían un entonces añorado plato de carne al horno (pavo o pollo por lo general). En los más “pudientes” se convertía en un primer plato, seguido de algún pescado al horno (el besugo era entonces lo más estimado).

### Referencias:

- Apicio, M.G. (siglos I-II, ed. y trad de Pastor Arrigues 1987) *De re coquinaria*. Ed. Coloquio. Madrid
- Abū l-Jayr (s. XI-XII) *‘Umdat al-ṭabīb fī ma‘rifat al-nabāt* (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine, 2004-2010, Madrid: CSIC.
- Carabaza Bravo, J.M<sup>a</sup>; García Sánchez, E.; Hernández Bermejo, J.E.; Jiménez Ramírez, A. (2004). *Árboles y arbustos de al-Andalus*. Madrid: CSIC.
- Quer, J. (1762-1764). *Flora española o historia de las plantas que se crían en España*. Vol. III: 220-226. Ibarra. Madrid.

# ALMORTA

Manuel Pardo de Santayana<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Lathyrus sativus* L.

**Familia:** Fabaceae (Leguminosae).

**Otros nombres vernáculos:** Chicharro

**Origen y distribución:** Se piensa que su centro de origen es Oriente Medio y el Norte de África, pues allí es difícil diferenciar qué ejemplares son silvestres o cultivados, y es la zona de mayor variabilidad genética. Se cultiva en la cuenca mediterránea, en climas templados y tropicales. Su límite occidental son las Islas Canarias, Alemania el septentrional, Etiopía el meridional y la India el límite oriental (Fajardo *et al.*, 2018).

**Descripción** Hierba anual trepadora, de hasta 70 cm, con tallos alados y hojas pecioladas con un par de folíolos lanceolados, terminadas en zarcillo; las hojas inferiores con un pequeño folíolo. Flores papilionáceas de hasta 2,5 cm que nacen de largos pedúnculos; cáliz con cinco largos dientes; corola blanca, a veces algo rosada o azulada. Legumbre elíptica, con dos alas e339n la sutura dorsal y tres semillas, más o menos cuadradas, lisas, de color blanco o crema.

## **Receta: Gachas manchegas**

Ingredientes (10 personas aproximadamente): 500 g de panceta de cerdo troceada; 200 g de harina de almortas (una cucharada sopera colmada por persona); 300 g de hígado de cerdo; ½ cuchara de pimentón dulce; 1 cucharita de café de alcaravea molida (al gusto); ½ cucharita de café de orégano molido (al gusto); aceite de oliva; sal.



Almortas. Foto CRF\_INIA

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España ( Madrid). Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, España.



**Elaboración:** En una olla se cuece el hígado troceado en agua y sal. Se aparta por un lado el agua y por otro lado el hígado machacado. En una sartén, con un poco de aceite, se fríe a fuego lento la panceta cortada en trozos pequeños. Se retira el aceite de la sartén, dejando únicamente un poco. En ese aceite se fríe el pimentón y la harina de almorta a fuego muy lento y se le da vueltas para que no se queme. A continuación, se echa un poco del agua de cocer el hígado y se le da vueltas con cuidado de que no se



Anuncio del concurso de gachas manchegas

hagan grumos. Se va echando poco a poco el resto del agua de cocción hasta que las gachas queden fluidas, siempre dándole vueltas para que no se formen grumos durante aproximadamente 15 o 20 minutos. Al final se echa la alcaravea, el orégano, el hígado machacado y la sal y se deja hervir lentamente hasta que espese. Cuando ya están espesas se le pone el aceite sobrante por encima para que queden pringosas. Tradicionalmente, se sirven en un recipiente de barro que se pone en el centro de la mesa y se comen untándolas con trozos de pan o con las tajadillas de panceta.

**Origen de la receta:** María Pilar Guijarro Hernáiz. Villares del Saz, Cuenca, Castilla-La Mancha, España.

**Historia y tradiciones:** Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua se denomina gachas a “cualquier comida compuesta de harina cocida con agua y sal, que se puede aderezar con leche, miel u otro aliño”. Son innumerables los tipos de gachas que se consumen en España, desde las gachas dulces cordobesas cuya base es la harina de trigo, que ya se mencionan en tratados gastronómicos de Al-Andalus (Ibn Razīn al-Tuŷībī, 1227-1293. 2006), hasta las saladas gachas de almortas de esta receta.

Las almortas reciben nombres muy distintos en España según regiones. Almortas y guijas son los más extendidos, pero también son frecuentes otros como titos, pitos,

chícharos o muelas, este último debido al parecido de esta legumbre con las piezas molares.

Las gachas eran una comida típica de las matanzas y se solían tomar en invierno, pero pocos días “porque tiene muchas calorías”. Solo algunas familias o los pastores las tomaban a diario. Eso sí, sencillas, sin muchos ingredientes. En las fiestas de Cuenca (San Mateo, 20 de septiembre), es tradicional el concurso de gachas, donde cada uno busca su toque personal. Estos concursos también se celebran en algunos pueblos de la provincia. El 8 de diciembre de 2018 participé en el Primer Concurso de gachas de Villares del Saz y aunque el número de participantes no fue muy grande las recetas tradicionales eran muy diferentes. Las diferencias eran tales que se podía saber si habían sido elaboradas por algún familiar o amigo cercano, pues cada familia está acostumbrada a su receta y si bien las propias son consideradas manjar, el juicio es muy distinto si se trata de otras.



Concurso de gachas manchegas.  
Foto M. Pardo de Santayana



Concurso de gachas serranas.  
Foto M. Pardo de Santayana

Aunque las gachas es una de las recetas típicas de Cuenca, también se hacían en pueblos de Castilla y León, Madrid, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana y Andalucía. A las gachas también se las conoce como moje de harina de pitos (Campo de Calatrava, Ciudad Real) o farinetas (Villena, Alicante). Además de los ingredientes básicos, o sea, panceta, harina de almortas y pimentón, se pueden añadir otros condimentos como ajo, pimienta, guindilla, canela, clavo. Algunos añaden a la receta patatas fritas, níscalos u otras setas, espárragos trigueros, chorizo o pollo, con el fin de darle un toque personal. Las más sencillas consisten en freír en aceite la harina y espesar con agua. Algunos opinan que el tostado de la harina es esencial en unas buenas gachas (Su 2008; Fajardo *et al.*, 2018).

El grano de almorta también se usó mucho en guisos y potajes como sustituto de los garbanzos o las judías, pero son menos digestivas y este uso casi se ha perdido. Tostadas con sal, después de haber estado en remojo 48 horas, se han comido como aperitivo. La harina también se ha usado para elaborar el tradicional gofio canario, el grano tostado como sustituto del café y las semillas verdes eran buscadas sobre todo por los niños como golosinas.

Su consumo en exceso provoca el latirismo, enfermedad neurotóxica que afecta a las piernas y que en la posguerra española se extendió por casi todo el país. Por ello, en España ha estado prohibida su venta para consumo humano desde los años 40 del pasado siglo hasta 2018, cuando la agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición realizó un informe sobre la seguridad del consumo de harina de almortas que permitió la regularización de su venta para consumo humano (Ruiz Leal *et al.*, 2018). Durante todas estas décadas, se siguió vendiendo, aunque en las bolsas se indicaba que era un producto para consumo animal.

Las almortas también se han utilizado en la alimentación animal. La paja se ha usado como forraje y, sobre todo, el grano seco como pienso para todo tipo de ganado. En algunas zonas se reservaba para los animales de tiro, que requerían más fuerza y energía (Fajardo *et al.*, 2018).

### Referencias:

Ibn Razīn al-Tuḡībī, 1227-1293. (2006). *Fuḍālat al-jiwān fī ṭayyibāt al-ṭaʿām wa-l-alwān* (Relieves de las mesas, acerca de los manjares y los diferentes platos. Trea. Traducción de Manuela Marín).

Ruiz Leal, M.A.; M. Cámara Hurtado; R.M. Giner Pons; Á. Jos Gallego; P. Talens Oliag (2018). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) sobre la seguridad del consumo de harina de almortas. *Revista del Comité Científico* 27: 61-78.

Fajardo, J.; A. Verde; C. Obón; D. Rivera; E. Laguna (2018). *Lathyrus sativus* L. En Tardío, J.; M. Pardo de Santayana; R. Morales; M. Molina; L. Aceituno, eds. (2018). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad agrícola. Volumen 1*. pp. 139-145. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid.

Su. 2008. *Gachas serranas*. <https://webosfritos.es/gachas-serranas/> Visitado el 02-10-2020.



# BONETE

Judith Cevallos Espinosa<sup>1</sup> y Jesús Juan Rosales Adame<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Jacaratia mexicana* A. DC.

**Familia:** Caricaceae

**Otros nombres vernáculos:** papayón, papaya orejona y k'umche en lengua Maya de Yucatán (Pennington y Sarukhan, 1998)

**Origen y distribución:** Es un árbol endémico de México, representativo del bosque tropical seco, pero también se puede encontrar en el bosque tropical caducifolio, en el bosque espinoso y en las transiciones a matorrales xerofíticos con cactáceas columnares como el pitayo (*Stenocereus queretaroensis* F.A.C. Weber ex Mathes) Buxb. Está distribuido en el sur y centro de México, en los estados de Campeche, Chiapas, Colima, Jalisco, Guerrero, Michoacán, Morelia, Oaxaca, Yucatán y Veracruz. En América Central en Nicaragua y El Salvador (Pennington y Sarukhan, 1998; 2005). Se conoce con el nombre común de “bonete” en la mayoría de su área de distribución, incluyendo Jalisco. Se encuentra muchas veces asociada a la parota (*Enterolobium cyclocarpum* (Jacq.) Griseb.).



Árbol de Bonete (*Jacaratia mexicana*)

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo México, Investigadores, Cuerpo Académico Estudios de Ecosistemas y Agroecosistemas (CA-UDG-517). Departamento de Ecología y Recursos Naturales, Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara. Autlán de la Grana, Jalisco, México.

**Descripción:** Es un árbol que alcanza los 15 m, con copa pequeña y poco densa. Las flores son unisexuales y generalmente se encuentran en pies distintos (dioicos). Presenta un fruto tipo baya, carnoso, un poco redondeado (cónico-oblongo) con costillas longitudinales, de 13 a 18 cm de largo, el tamaño y forma varía entre árboles, por lo que se reconocen variantes dentro de la especie (Gutiérrez-Vázquez *et al.*, 2018).

**Receta: Ceviche de bonete**

Ingredientes: 1 kg de frutos tiernos de bonete (aproximadamente 10-11 frutos); 3-4 jitomates picado en cubos; 1 cebolla finamente picada; 3-4 chile serrano (puede incluir el tipo de chile de su preferencia); 1 manojo de cilantro; 3 limones verdes (jugo); 1 diente de ajo; sal al gusto; pimienta al gusto; tostadas de maíz.



Ceviche de bonete



Presentación de una tostada de ceviche de bonete

Elaboración: En un recipiente grande, incorporar los frutos tiernos de bonete picados finamente, adicionar la cebolla picada, el jitomate en cubos pequeños y el chile serrano en rodajes o trozos finos, todos los ingredientes son en crudo. Picar el diente de ajo y mezclar todas las verduras, cuando la mezcla sea homogénea, exprimir el jugo de los limones (pueden incorporar más limón, según el gusto), añada sal y pimienta al gusto. Picar el cilantro y adicionarlo con todos los ingredientes. Dejar reposar por unos cinco minutos y servir en tostadas de maíz.

**Historia y tradiciones:** En Jalisco y otras regiones el fruto del bonete es comestible y se utiliza para una gran variedad de comidas. Su consumo puede ser en fresco (generalmente tierno) y cocinado como una verdura (Congretel, 2012).

... Mi abuela decía que en nuestra región a pesar de que la temporada de estiaje era un tiempo difícil, siempre se disponía de alimentos que la naturaleza nos daba. Teníamos guajes (*Leucaena leucocephala*), parotas (*Enterolobium cyclocarpum*), ciruelas (*Spondias purpurea*), bonetes (*Jacaratia mexicana*), pitayas (*Stenocereus queretaroensis*), entre otros y que solo el que no quería esforzarse, no comía.



Frutos de bonete

### Referencias:

- Congretel, M. (2012). *La parota y el bonete en el valle de Autlán de Navarro, Jalisco, México: Ejemplo de aprovechamiento de dos productos forestales no maderables (semilla de Enterolobium cyclocarpum y fruto de Jacaratia mexicana)*. Tesis de maestría en ciencias y técnicas del vivo y del medio ambiente opción espacios, recursos, medios ambientes. Master 2 Especialización en Medio ambiente, Desarrollo, Territorios y Sociedades. AgroParisTech. México.
- Gutiérrez, V. E.; G. I. Hernández Maldonado; A. C. Juárez Gutiérrez (2018). *Jacaratia mexicana* A. DC. In: Palma-García, J. M.; C. González-Rebeles Islas (Comp.). *Recursos arbóreos y arbustivos tropicales para una ganadería bovina sustentable*. Universidad de Colima. México. 133 p.
- Pennington, T. D.; J. Sarukhán (1998). *Árboles tropicales de México: Manual para la identificación de las principales especies, segunda edición*. Universidad Autónoma de México. 521p.
- Pennington, T. D.; J. Sarukhán (2005). *Árboles tropicales de México, manual para la identificación de las principales especies*. Universidad Nacional Autónoma de México, Fondo de Cultura Económica. 527 pp.

# COLLEJAS EN EL JARDIN<sup>(\*)</sup>

Francisca Herrera Molina<sup>1,2,3</sup>

**Nombre científico:** *Silene vulgaris* (Moench) Garcke

**Familia:** Caryophyllaceae

**Otros nombres vernáculos:** colleja, conejuelas, conejera, petardos.

**Origen y distribución:** Originaria de la región mediterránea, se ha extendido por la mayoría de las regiones del Viejo Mundo (Eurasia, N. de África y Macaronesia). Introducida en el N y S de América. Planta presente en campos de cereal de invierno en secano, aunque el uso de herbicidas reduce su presencia. Por ello, actualmente se encuentra más en bordes de caminos colindantes a campos de cereal, en cultivos leñosos (viña, almendro y olivar) o en áreas no cultivadas de esas mismas zonas.

**Descripción:** Planta herbácea perenne de 24-80 cm, glabra, a veces, estolonífera con raíz gruesa, tuberosa. De tallos erectos, ascendentes o postrados, enteramente glabros o pubescentes en la mitad inferior. Hojas mucronadas, opuestas, verde grisáceas, algo coriáceas, de forma elíptico-lanceoladas, glabras o pubescentes. Inflorescencia dicasial -a veces muy desarrollada-, laxa. Muy característicos los cálices hinchados de las flores, de color pardo claro con nervios de color verde claro, en forma de globo hueco, y en cuyo extremo sobresalen los delgados pétalos blancos de la flor y los estambres.



Colleja (*Silene vulgaris*) en el Real Jardín Botánico de Córdoba (España)

(\*) El ingrediente principal (las collejas) para elaborar la receta, fue recolectado en el Real Jardín Botánico de Córdoba (España).

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Córdoba). Universidad de Córdoba.

<sup>2</sup> Jefa de Unidad Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz. Junta de Andalucía.

<sup>3</sup> IMGEMA Real Jardín Botánico de Córdoba.



### Receta: **Empanadillas de collejas**

Ingredientes: 150 g de hojas de collejas limpias (*Silene vulgaris* (Moench) Garcke); 1 cebolla (*Allium cepa* L.); 1 tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.); 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra; 2 huevos duros, 1 paquete de obleas para empanadillas; sal al gusto.

Elaboración: Limpiar y lavar las hojas de las collejas. Poner a calentar un recipiente con agua y sal, cuando rompa a hervir añadir las collejas y cocerlas 3 minutos. Sacar y escurrir. Cocer los huevos, pelar, cortar y reservar. Picar finamente la cebolla y el tomate. Preparar el sofrito friendo la cebolla, cuando esté blanda añadir el tomate picado, las collejas y rehogar unos minutos. En un recipiente poner el sofrito de collejas y los huevos picados, mezclar bien con la espátula.



Elaboración de la receta

Precalentar el horno durante 10 minutos a 180°C, mientras, se rellenan las obleas con la preparación y se doblan cerrando los bordes con ayuda de un tenedor. Pincelar con huevo batido y hornear a 180°C durante 10-12 minutos hasta que estén ligeramente doradas.

Sacar del horno, dejar que se atempere y ya estarán listas para comer, unas ricas empanadillas de collejas. ¡Buen provecho!



Empanadillas emplataadas

Origen de la receta: Su manejo como verdura es similar al de la espinaca (*Spinacea oleracea*), acelga (*Beta vulgaris*), etc... lo que proporciona que puedan ser utilizadas en múltiples recetas culinarias (potajes, arroces, empanadas, croquetas, empanadillas, ensaladas, "sobrehúsa", "esparragás", fritas, cocidas, crudas, raíces encurtidas en

vinagre, etc.). Esta verdura silvestre es una buena alternativa a las verduras convencionales, por su elevado valor nutritivo, incluso tras la cocción (Tabla 1). La fibra se mantiene como un componente mayoritario en su composición, siendo semejante al de la acelga y algo superior al de la espinaca. Son una buena fuente de Mn, tras la cocción. Por todo ello, las verduras silvestres podrían considerarse como una buena alternativa para su adaptación al cultivo, con el fin de revalorizar su uso en alimentación (Cámara *et al.*, 2014).

Tabla 1. Contenido en macronutrientes de *Silene vulgaris* (collejas), *Spinacea oleracea* (espinacas) y *Beta vulgaris* (acelgas)

ESPECIES	HUMEDAD	CENIZAS	LÍPIDOS	FIBRA	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS
						DISPONIBLES
<i>Silene vulgaris</i>	88,5-86	0,2-0,4	0,6-0,8	2,6-3,1	3,6	2,9-3,9
<i>Spinacea oleracea</i>	89,4	1,3	0,5	2,3	3,1	3,6
<i>Beta vulgaris</i>	86,4	0,5	0,2	2,8	2,7	4,1

Fuente: Elaborada a partir de García Gonzalo & Alarcón Villora (2007).

**Historia y tradiciones:** Es una de las verduras silvestres cuyo uso está muy generalizado en España, y en otros países europeos como, Francia, Turquía, Austria, Italia. Se utiliza como una verdura, aprovechando las hojas y tallos tiernos que se recolectan siempre antes de la floración, lo cual puede suceder, dependiendo del clima, del lugar y de las condiciones meteorológicas del año, entre el otoño y la primavera, especialmente entre febrero y abril. El refranero popular nos regala este refrán haciendo referencia al mejor momento para comer collejas: “*Las collejas de mayo para mi caballo*”.

Dado que se trata de una planta perenne, tras la recolección vuelve a rebrotar por lo que, si no se dañan las raíces y el tiempo lo permite, se pueden obtener varias cosechas al año.

Aunque lo más habitual es consumirlas cocinadas, existen también bastantes referencias de su consumo en crudo, dado que las hojas tiernas son dulces y verdaderamente agradables en ensalada. Los brotes tiernos cocinados, cosechados cuando tienen 5 cm de longitud, presentan un sabor similar al guisante verde (*Pisum sativum*), aunque ligeramente algo más amargo, este ligero sabor amargo desaparece con la edad de la planta.

Aunque probablemente se consuma desde la más remota antigüedad, no la citan autores como Columela, Dioscórides o Isidoro de Sevilla. Tampoco se ha identificado hasta el momento entre los geóponos andalusíes. En definitiva, la referencia más antigua conocida del uso de esta especie en España sería la del botánico aragonés del siglo XVII Bernardo Cienfuegos. En el tomo 2 (Mss 3358) de su Historia de las Plantas, en el capítulo sobre el ajo porrino (*Allium ampeloprasum* L.), cita las collejas junto a otras especies comestibles, diciendo de ellas: “ [...] después de cocidas con agua y sal, las guisan como espinacas y satisfazen [sic] con harto gusto su hambre.” Algo más de dos siglos después, el también aragonés Pardo Sastrón, relata que esta planta se come cocida, especialmente en años míseros.

Se prepara de muy diversas maneras, si bien una de las formas más extendidas es en tortilla o en revuelto. También es frecuente su uso durante la Cuaresma y la Semana Santa, entrando a formar parte del típico potaje de garbanzos (*Cicer arietinum*) o en el cuinat ibicenco en el que esta especie está acompañada de acelgas (*Beta vulgaris*) y de almortas (*Lathyrus sativus*). Se incluye igualmente en guisos con patatas, arroces, con verduras o en croquetas. En el este de la Península Ibérica y en Baleares entra a formar parte con frecuencia en diversas elaboraciones con masa a base de harina en las que las verduras se colocan bien encima como en la coca mallorquina o en las coques escaldades, o bien sirven de relleno de empanadas de mayor tamaño, espinagades o más pequeñas con denominaciones diversas, como empanadillas, cocarrois, minxos, coquetes o pastisssets. Asimismo, se incluyen en unas curiosas y seguramente ancestrales recetas elaboradas con una mezcla de diferentes verduras guisadas, en su mayoría silvestres y alguna cultivada, que se han registrado en distintas provincias del sureste y este de la Península (Almería, Murcia, Valencia y Albacete) y en Canarias (isla de El Hierro). Estas recetas reciben nombres diversos tales como “las hierbas”, ensalada de matas o hervido, herbes bullides, el nombre genérico de “collejas”, o champurrios, respectivamente, y en ellas pueden usarse hasta quince especies diferentes (Pardo de Santayana, *et al.*, 2014).

*S. vulgaris* también es cultivada como planta ornamental y además tiene un papel, aunque menor, en la medicina popular (Laghetti y Perrino, 1994). Las hojas frescas o cocidas se las consideraba depurativas de la sangre. Las infusiones de las hojas y flores ayudaban a calmar al estómago después de vomitar; y el jugo de las hojas, se considera antiséptico, además de cicatrizante, utilizado para tratar las llagas, las quemaduras y las verrugas.



## Referencias:

- Alarcón Vllora R. Entre “Malas Hierbas”, criptocultivos y plantas cultivadas: La colleja (*Silene vulgaris*). (2013). Revista Ambenta nº 102. P.p 80-88.
- Cámara M.; García Herrera P.; Sánchez Mata M<sup>a</sup>. C.; Tardío J.; Pardo de Santayana M. (2014). Las verduras silvestres como potenciales recursos naturales de alto valor nutritivo: influencia del cocinado en su composición nutricional. XIII Jornadas del Grupo de Horticultura y I Jornadas del Grupo de Alimentación y Salud. Logroño (España). Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente. Pp. 101-106.
- Cirujeda, A.; Aibar, J.; León, M.; Zaragoza, C. (2011). La cara amable de las malas hierbas. Usos alimentarios, medicinales y ornamentales de las plantas arvenses. CITA.
- García Gonzalo P.; Alarcón Vllora R. La colleja (*Silene vulgaris*) una verdura silvestre de calidad. Agricultura. (2007); 901: 802-805.
- Laghetti, G. y Perrino, P. (1994). Utilization of *Silene vulgaris* (Moench) Garcke in Italy. Economic Botany, 48: 337.
- Pardo de Santayana, M.; Morales, R.; Aceituno-Mata, L. & Molina, M. (editores). (2014). Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales Relativos a la Biodiversidad. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp.

# DIENTE DE LEÓN

Melisa Auge<sup>1</sup>, María Pilar Martínez<sup>1</sup>, Camila García Ahon<sup>1</sup>, Griselda Acuña<sup>1</sup>, Fernanda Day  
Pilaría<sup>1</sup>, María Belén Doumecq<sup>2</sup>, Natalia Petrucci<sup>2</sup>, Pablo Stampella<sup>2</sup> y María Lelia  
Pochettino<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Taraxacum officinale* F.H. Wigg.

**Familia:** Asteraceae

**Otros nombres vernáculos:** amargón, achicoria amarga

**Origen y distribución:** es una planta de Eurasia, que luego se ha dispersado por todo el mundo. Se puede encontrar en baldíos, campos y parques con césped.

**Descripción:** El diente de león es una hierba con hojas dentadas que forman una roseta pegada al suelo. Estas hojas pueden medir entre 5 y 25 cm y de su forma dentada deriva su nombre popular. Del centro de la roseta se eleva un tallo hueco que lleva una característica “flor” amarilla, que de hecho son inflorescencias. Cuando fructifica, los pequeños frutos (aquenio) con pelos otorgan al conjunto una característica forma esférica.



A. Planta de diente de león; B. Inflorescencia (corte longitudinal); C. Flor; D. Infrutescencia; E. Papus; F. Semilla

Gracias a estos pelos serán transportados por el viento, y son conocidos como “panaderos”. Al partirla, toda la planta exuda un látex blanco.

<sup>1</sup> Laboratorio de Análisis Cerámico, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Proyecto de Extensión *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur*.

<sup>2</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Proyecto de Extensión *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur*.

### **Receta: Tarta de diente de león**

Ingredientes: Para la masa: 1 ½ taza de harina leudante; ¼ taza de aceite, agua c/n; pimentón, semillas, sal, otros condimentos a gusto.

Para el relleno: un atado de hojas de diente de león (entre 300 y 400 gr); ½ taza de salsa blanca (¡ricota o queso untable también quedaría muy bien!); 2 huevos; condimentos a gusto; queso rallado o queso fresco para cubrir.

Precaución: la zona de recolección del diente de león debe estar limpia de residuos y heces animales. Lavar dejando reposar durante 10 minutos en agua con lavandina (5 cm<sup>3</sup> de lavandina o una cucharadita por cada litro de agua).

Elaboración: Para la masa: en un bowl o sobre la mesada, mezclar la harina con los condimentos, agregar el aceite, se formará una arena gruesa. Ir agregando agua hasta



Tarta de diente de león

que se forme una masa tierna. Envolver la masa en un film y dejar descansar 30 minutos. Luego estirar con palo de amasar o con los dedos sobre una tartera aceitada. Para el relleno: blanquear las hojas de diente de león, escurrir, picar, agregar la salsa blanca y los huevos. Con esta mezcla rellenar la tarta. Cubrir con trozos de queso fresco o espolvorear con queso rallado. Hornear unos 25-40 minutos a horno moderado alto.

Origen de la receta: esta receta es una versión generada por integrantes del proyecto de extensión universitaria *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur* (estudiantes, graduados y docentes del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada y del Laboratorio de Análisis Cerámico de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la Universidad Nacional de La Plata) cuyo objetivo es potenciar el uso de la flora espontánea y saberes asociados del litoral del Río de la Plata, en la provincia de Buenos Aires, Argentina.

Las tartas, son comidas de gran difusión entre nuestras preparaciones, omnipresentes en los almuerzos en la oficina por la facilidad para su manipulación, usando gran diversidad de masas y rellenos. Esta receta es una especie de torta pascualina, preparación originaria de la Liguria en el Norte de Italia y ampliamente difundida en

Uruguay y Argentina por la inmigración de personas con esos orígenes. En este caso se ha quitado la cubierta superior de masa, utilizando queso para cubrir.

**Historia y tradiciones:** El diente de león es un componente muy conspicuo en todos los terrenos baldíos de nuestros entornos, pero, a pesar de esto, es generalmente desconocido su uso como alimento. Se puede utilizar exactamente igual que otras verduras de hoja, cruda en ensaladas o cocidas. Sólo hay que recordar que es amarga, sabor que ha cambiado, atenuándose en nuestras verduras por milenios de mejoramiento. Además, puede usarse la raíz tostada o torrada (tostada con azúcar) y molida, en infusión como sustituto del café. Las inflorescencias también pueden consumirse en ensaladas o para la elaboración de miel o vino. Como todas las plantas amargas de la familia Asteraceae es colagogo, favorece la digestión y es considerada una hierba depurativa. En “El vino del estío”, Ray Bradbury nos relata una experiencia maravillosa, donde el diente de león es el gran protagonista.



Recolección de diente de león

# ESPINACA CHINA

Julio. A. Hurrell<sup>1</sup>, Jeremías P. Puentes<sup>1</sup> y Patricia M. Arenas<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Ipomoea aquatica* Forssk.

**Familia:** Convolvulaceae

**Otros nombres vernáculos:** weng cai

**Origen y distribución:** Especie nativa del centro y sur de China, crece en ambientes pantanosos, acequias, estanques, arrozales y sitios perturbados; introducida y naturalizada o maleza en Bangladesh, Paquistán, Nepal, India, Sri Lanka, Camboya, Indonesia, Laos, Malasia, Birmania, Vietnam, Tailandia, Nueva Guinea, Filipinas, África, Australia, Islas del Pacífico, Sudamérica. Florece en primavera y verano, se cultiva en zonas cálidas y húmedas, no resiste las heladas. Se aprovechan sus hojas y tallos comestibles, también como forrajera y medicinal (Fitoterapia Tradicional China).



*Ipomoea aquatica* cultivada en el Área Metropolitana de Buenos Aires

**Descripción:** Hierbas anuales, terrestres y rastreras, o acuáticas flotantes; tallos de 2-3 m long., huecos, radicales en los nudos. Las hojas son glabras, con pecíolos de 3-14 cm long., láminas variables, ovadas, elípticas u oblongas, 3,5-17 cm long. × 0,9-8,5 cm lat., agudas o acuminadas, borde entero u ondulado, base cordada, sagitada o hastada, rara vez truncada. Las flores glabras se encuentran solitarias o en inflorescencias 2-5-floras. La corola infundibuliforme puede ser blanca, rosada o lilácea con centro oscuro, pétalos de 3,5-5 cm long. El fruto es una cápsula ovoide a globosa, ca. 1 cm diám.; semillas glabras o pubescentes.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Laboratorio Etnobotánica y Botánica Aplicada (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. CONICET.



**Receta: Ensalada tailandesa de espinaca china**

Ingredientes: espinaca china; salsa de soja; salsa de ostras; aceite de cocina, azúcar; agua; chile (opcional); pasta de soja (opcional).

Elaboración: Cortar las hojas y tallos de espinaca china en trozos de 4 cm de largo. Machacar en un mortero el ajo (y el chile, opcional), cantidad a gusto. Colocar azúcar, salsa de soja, salsa de ostras, pasta de soja, y el ajo machacado y frío sobre la espinaca china. Agregar un poco de agua al plato y calentar aceite en un wok. Asegurar que el wok esté uniformemente caliente. Verter el contenido del plato y sofreír durante un rato, antes de servir.

Origen de la receta:

1) Trabajo de campo

2) <https://www.thaicookingkohtao.com/recipe/morning-glory>. Consultada: Agosto 2020.

**Historia y tradiciones:** La espinaca china se cultiva en el sur de China como comestible, y se halla muy difundida en el Sudeste asiático, en especial, en la cocina tailandesa, como plato principal o guarnición. En los Estados Unidos se considera maleza y por lo tanto se prohíbe su cultivo en muchos estados; no obstante, en Texas se permite solo para consumo personal, debido a su innegable potencial culinario <https://www.thaicookingkohtao.com/recipe/morning-glory>

(Consultada: Agosto 2020).

En el sector periurbano del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se ha cultivado en huertas de inmigrantes chinos. Las hojas se comen crudas, hervidas, sofritas o salteadas, para ensaladas y guarniciones de platos con vegetales, fideos, carnes, pescados y mariscos (Fang & Staples 1995; Hurrell *et al.*, 2019; Puentes *et al.*, 2019).



*Ipomea aquatica*  
comercializada en el “Barrio  
Chino” de la Ciudad  
Autónoma de Buenos Aires

## Referencias:

- Fang, R-C.; L. Lu, L. y G. Staples (1995). Convolvulaceae. In: Wu, Z. Y.; P. H. Raven (eds.), *Flora of China* 16: 271-325. Science Press, Beijing - Missouri Botanical Garden Press, St. Louis.
- Hurrell, J. A.; P. M. Arenas; J. P. Puentes (2019). La Etnobotánica urbana como herramienta de identificación de NUS: experiencias desde el Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. In: Hernández-Bermejo, J. E., M. L. Pochettino, F. Herrera Molina, Y. Labarca, F. Tarifa García (eds.) *Newsletter Red CultIVA*, pp. 12-13. CYTED-Editorial Lola, Buenos Aires.
- Puentes, J.P.; Arenas, P. M. y J. A. Hurrell (2019). Chinese functional foods and nutraceuticals: plants and products commercialized in the Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. *Ethnobiology and Conservation* 8:10, doi:10.15451/ec2019-08-8.10-1-41.



# GUAJE ROJO

Belinda Josefina Maldonado Almanza<sup>1</sup>, Angélica María Alemán Octaviano<sup>2</sup> y María Guadalupe Rangel Altamirano<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Leucaena esculenta* (DC.) Benth.

**Familia:** Fabaceae

**Otros nombres vernáculos:** *Uaxi* o *Huaxe* en Náhuatl, *Nduva* en Mixteco

**Origen y distribución:** Especie de amplia distribución en las regiones tropicales y subtropicales del país y componente importante de la selva baja caducifolia en México.

**Descripción:** Árbol de 10 a 15 m de altura, caducifolio. Posee hojas alternas y bipinnadas. La corteza externa es lisa a ligeramente fisurada, gris a negruzca, con abundantes lenticelas; corteza interna de color crema-amarillento, fibrosa, amarga, con olor a ajo. Las flores blancas están agrupadas en pequeños racimos globosos y olorosos. Los frutos son vainas planas de color purpúreo, semillas aplanadas, verdes cuando tiernas y cafés cuando maduras.

## **Receta: Huaxmole**

Ingredientes: 1 kg de carne (venado, chachalaca o res); 1 manojo de guajes pelados (aproximadamente 30 vainas); 6 tomates verdes; ½ cebolla rebanada; 3 dientes de ajo; ½ cucharadita de comino; 6 ramas de cilantro; 8 chiles verdes criollos, serranos o 4 jalapeños; sal al gusto.



Árbol de Guaje rojo o colorado  
Fuente: Maldonado, B, 1997

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo México.

<sup>2</sup> Académicas del Centro de Investigación en Biodiversidad y Conservación. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. México.

Elaboración: 1) En 3 litros de agua, hervir la carne con cebolla, sal y un diente de ajo hasta que esté suave. Reservar el caldo. 2) Asar las semillas y moler en molcajete. Reservar. 3) Moler cominos en el molcajete con un poco de agua (se hace un caldillo). Reservar. 4) Licuar los chiles, tomates, cebolla y dos dientes de ajo con el caldillo de comino y colar. 5) En una cazuela dorar la carne con un poco de aceite, solo para sellar, acompañado de una rebanada de cebolla. 6) Posteriormente verter todo lo licuado, los guajes y el caldo previamente preparado. 7) Agregar sal al gusto y dejar hervir de 10 a 15 minutos hasta que tenga una consistencia media.



Salsa de Guaje en Molcajete

Origen: Esta receta es típica de la región centro de México, se prepara principalmente en los estados de Guerrero, Morelos, Puebla y Oaxaca, en cada una de las entidades tiene sus propias variantes. Aquí presentamos la receta documentada por las autoras y empleada en las comunidades de la Reserva de la Biosfera Sierra de Huautla, Morelos.

**Historia y tradiciones:** *L. esculenta*, mejor conocida como guaje rojo o colorado, es una de las especies más usadas por las comunidades del centro de México, en particular en la Cuenca del Balsas (Casas y Caballero 1996, Peralta *et al.*, 2017). Su principal uso es el alimenticio, siendo las semillas su principal estructura comestible. También es empleada en la medicina tradicional y como combustible (Maldonado 1997).

Tiene múltiples usos gastronómicos en la región. Las partes que se consumen son: inflorescencia, vainas tiernas, semillas secas y rebrotes tiernos (Robles 1990). Contiene minerales N, Mg, Mn, P y Zn, proteína (33.12%), fibra cruda (10.55%), compuestos fenólicos (1.088 mg equivalentes de ácido gálico) (Muñoz *et al.*, 1996, Román *et al.*, 2014,) (Tabla 1). Las semillas maduras pueden consumirse crudas o asadas en diversos guisos y salsas, así como secas y asadas en diferentes épocas del año. Los retoños foliares también son utilizados para preparar caldo o comerse crudos acompañando la

comida. Los principales guisos que se preparan con las semillas son salsas con diferentes chiles, molidas en molcajete (salsa de guaje), también se pueden preparar cocidas con carne roja o blanca llamada chile de guaje, de la misma forma se cocina el



Huaxmole  
Fuente: Unión de Morelos,  
28 de febrero 2020

Huaxmole, sin embargo, a este se le agrega cilantro, el cual hace la diferencia en el sabor. Las semillas crudas y maduras son también consumidas directamente de la vaina para acompañar cualquier guisado en la mesa, dando un sabor diferente a los alimentos y finalmente cuando las semillas están secas son tostadas y preparadas con cebolla, chile y limón (guajesquites), para acompañar diferentes antojitos tales como gorditas, tacos y quesadillas. Los frutos se encuentran disponibles durante los meses de

noviembre a enero. El guaje representa una alternativa alimenticia para la población en la ingesta de minerales, proteína y fibra cruda a un bajo costo.

**Tabla 1.** Calidad Nutricional del Huaxmole de Venado

LÍPIDOS		MINERALES		VITAMINAS		OTROS	
Grasas totales	7,23 g	Calcio	277,11 mg	Retinol	13,33 mcg		
Colesterol	0 mg	Fósforo	51,67 mg	Ácido ascórbico	33,33 mg	Fibra	8 g
Saturados totales	0,2 g	Hierro	17,31 mg	Tiamina	0,4 mg	Hidratos de C	56,95 g
Mono insaturados (oleico)	0,26 g	Magnesio	26,5 mg	Riboflavina	0,375 mg	Proteínas	17,11 g
Poliinsaturados (linoléico)	0,41 g	Sodio	790 mg	Niacina	1,33 mg	Grasas	6,8 g
	0	Potasio	438,33 mg	Piridoxina	0 mg	Energía Kcal	271,41 g
		Zinc	0,6 mg	Ácido fólico	0 mg		
				Cobalamina	0 mg		

*Elaboración propia: Alemán-Octaviano 2003, con datos de Muñoz et al., 1996*

Otros usos antropocéntricos que le dan al guaje son: con la madera del árbol se elaboran construcciones rurales, mangos para herramientas, tableros, puntales para minas, postes para cercas y muebles rústicos, leña y carbón con excelente poder calórico de 18 600 KJ/Kg (Cansino, 2001).

En los sistemas agroforestales se emplea en cortinas rompevientos, sombra para cafetales, cercas vivas, cultivo en callejones y en sistemas silvopastoriles como banco de proteína. En el mejoramiento de suelos a través de la fijación de nitrógeno, que el género *Leucaena* es capaz de realizar. Como árbol ornamental, tutor y abono verde (Robles, 1990).

Se comenta que durante la Revolución Mexicana esta especie fue ampliamente distribuida en la región ya que era muy consumida por los revolucionarios.

Actualmente esta especie tiene gran importancia gastronómica en la región e incluso en algunos estados se realiza la “Feria del Huaxmole”.



Frutos de guaje rojo  
Fuente: Miguel Ángel Sicilia  
Manzo. (Naturalista)

### Referencias:

- Alemán-Octaviano, A. M. (2003). *Los Recursos Naturales y la Alimentación de Huaxtla: Una Comunidad de la Reserva de la Biosfera Sierra de Huautla, Morelos*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
- Casas, A.; J. Caballero. (1996). Traditional management and morphological variation in *Leucaena esculenta* (Fabaceae: Mimosoideae) in the Mixtec region of Guerrero, Mexico. *Economic Botany* 50(2): 167–181.
- Cansino, J.V. (2001). *Botánica económica de cuatro especies de San Juan Ixcaquixtla, Mixteca poblana*. Tesis de licenciatura. División de Ciencias Forestales. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo Edo. de México. 92-104 pp.

- Maldonado, A. B. (1997). *Aprovechamiento de los recursos florísticos en la Sierra de Huautla, Morelos*. Tesis de Maestría. Facultad de Ciencias, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F.
- Muñoz, M.; A. Chávez.; J. Roldan; J. Ledesma; E. Mendoza; F. Pérez-Gil; S. Hernández; A. Caparro (1996). *Tablas de valor nutritivo de los alimentos*. Pax. México. 330 pp.
- Peralta-Juárez, I.; A. Gómez-Campos; P.A. Romero-Castillo; A. Reyes-Dorantes (2017). Uso antropocéntrico del guaje *Leucaena esculenta* (Moc. & Sessé ex. Benth) en dos comunidades de la Mixteca Baja Oaxaqueña. México. *Polibotánica* 43: 1-16.
- Robles, A.C. (1990). *Leucaena: árbol de uso múltiple (estudio de caso en el oriente del estado de Morelos)*. Tesis de licenciatura. División de Ciencias Forestales. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo Edo. de México. 103 pp.
- Román-Cortés, N.; Ma. del R. García-Mateos; A.M. Castillo-González; J. Sahagún-Castellanos; A. Jiménez-Arellanes (2014). Componentes nutricionales y antioxidantes de dos especies de guaje (*Leucaena* spp.): un recurso ancestral subutilizado. *Rev. Chapingo Serie Horticultura*, 20(2): 157-170.



# JEJY'A

Norma Hilgert<sup>1</sup>, Juan Pablo Bauzá<sup>2</sup> y Mariela Bauzá<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Euterpe edulis* Mart.

**Familia:** Arecaceae

**Otros nombres vernáculos:** palmito (en Argentina y Paraguay); juçara (en Brasil)

**Origen y distribución:** Esta especie pertenece a la familia Arecaceae y forma parte un género de solo 7 especies. Ocupa todo el Bosque Atlántico, bioma que se distribuye por la costa centro sur de Brasil, Paraguay y Noreste de Argentina (en la provincia de Misiones exclusivamente), además se presenta con menor frecuencia y densidad a lo largo de los cursos de agua en el Cerrado (Reis *et al.*, 2000).

**Descripción:** Es una palmera de estípite único, erecta y que llega a medir 12 m de alto. Las hojas son pinnadas, linear-lanceolada, flexibles y colgantes, y se disponen de forma alterna. El fruto es una drupa globosa (1-2 cm de diámetro) de color negro que contiene una única semilla de 1 a 1,5 cm.



Cosecha de frutos de palmito para la extracción de jejy'a.  
Foto Emilio White

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Instituto de Biología Subtropical, UNaM-CONICET, Facultad de Ciencias Forestales, UNaM, Puerto Iguazú, Misiones, Argentina.

<sup>2</sup> Restaurante La Rueda, Puerto Iguazú, Misiones, Argentina.

### **Receta: Tortelli de jejy'a**

Ingredientes: 150 g de harina nixtamalizada de *Jejy'a*; 150 g de harina de trigo 000; 20 g de sal; 150 cl de jugo de *Jejy'a* (30 g de pulpa + 120 cl de agua), 3 huevos.

Elaboración: Colocar la harina de trigo 000 en un bol, agregarle la harina de *Jejy'a* y mezclar, volcar la mezcla en una mesa, hacer un orificio en el medio, agregar los huevos, el jugo de *jejy'a* y la sal, amasar hasta que quede una masa que no se pegue en las manos, dejar reposar una hora para que tome bien el color, reservar en heladera, sacar la masa de la heladera, estirla y cortarla en cuadrados de 7 cm.

En el restaurante este plato se ofrece como tortelli de jejy'a, costillita de pacú a las brasas y emulsión de asepú y lima.



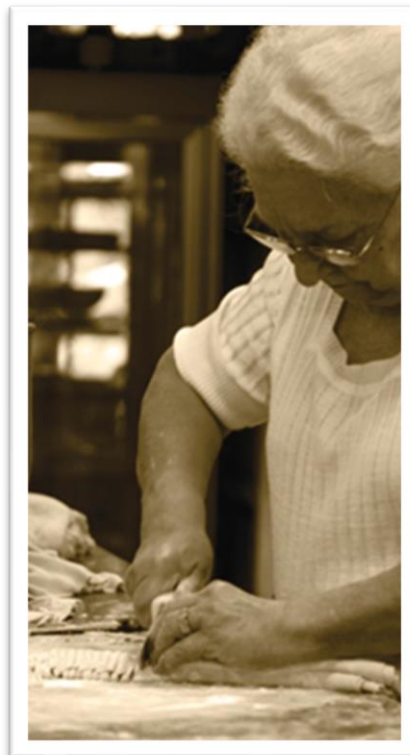
Tortelli de jejy'a, costillita de pacú y emulsión de asepú y lima.  
Foto Familia Bauzá

### *Harina nixtamalizada de jejy'a* (Chef Mabel Cesario de Bauzá)

Ingredientes: 1 kg de pulpa de *jejy'a*, 200 cl de agua, 6 gramos de cal.

Elaboración: Para la nixtamalización poner el agua a punto de hervor, agregar la cal y la pulpa de *jejy'a*, cocinar la mezcla 20 minutos, dejar reposando 8 horas, poner el preparado en la deshidratadora a 50 grados 10 horas (o las que sea necesarias para que quede seca), con un mortero aplastar la pulpa, nixtamalizada y deshidratada hasta que quede fina, reservar en un lugar seco.

Origen de la receta: La receta que se incluye es un homenaje a en honor a Mabel Cesario de Bauzá una visionaria de la gastronomía regional, fundadora de La Rueda restaurante, el que fue inaugurado en 1975 por Manuel Bauza y Mabel Cesario, pioneros en la tierra de las Cataratas. Aun hoy, de la mano de sus hijos Mariela y Pablo,



Mabel Bauzá.  
Foto Familia Bauzá



prevalece la filosofía de integrar productos de la región para crear recetas con sabor y color local. La primera vez que Mabel tuvo la pulpa congelada de *jejy'a* en sus manos (forma en que se comercializa) “inventó” la harina nixtamalizada y elaboró una primera versión de ravioles. Su hijo Pablo, luego, mejoró la receta de su madre y la incorporó a numerosos platos, incluido el de este apartado.

**Historia y tradiciones:** El nombre genérico proviene de una de las musas de la mitología griega por ser consideradas las palmeras más bellas del Neotrópico (Gatti, 2005). Por la profusa floración y fructificación es un recurso clave para la fauna. Asimismo, dado que para asegurar el desarrollo de los renovales y sostener las poblaciones silvestres no debe desaparecer el techo -o dosel- que provee el bosque, el aprovechamiento rentable de sus frutos es clave para la conservación de los remanentes boscosos de las áreas productivas. Es una especie con usos multipropósitos, frecuentemente empleada para restaurar áreas degradadas. El estípite se usa en construcciones, en la elaboración de rebordes contra la erosión hídrica y para



Frutos de palmito en procesado para la extracción del *jejy'a*. Foto Sofía Lindner

delimitar áreas cultivadas. Las inflorescencias, de un modo similar al cogollo, se consumen frescas o en conservas (García *et al.*, 2020).

En el norte de Misiones, Argentina, en el área de distribución más austral de la especie, los integrantes misioneros de la Red CultIVA, desde el año 2017 hemos impulsado la extracción, consumo y comercialización de la pulpa de los

frutos. Manejo que fomenta la conservación de los remanentes nativos de esta especie a partir del uso (dada esta nueva forma de obtener renta sin la necesidad de cortar a las plantas). Los productores de este nuevo alimento en el país, integrantes de la Cooperativa Agroecológica Península de Andresito, han decidido denominarlo *Jejy'a* (del guaraní=*jejy*: palmito y '*a*': fruto) como un modo de reconocer su exclusividad regional dentro del territorio argentino, al igual que las poblaciones *mby'a* guaraní presentes en la región. Pablo y Mariela Bauzá, cuando el *jejy'a* aún era un alimento desconocido y no se podía avizorar si sería aceptado por los consumidores, han invertido y brindado un apoyo incondicional a su desarrollo comercial, contagiaron su

entusiasmo a muchos colegas y posicionaron de ese modo a este producto regional como un plato exclusivo y de alto nivel en el área de influencia del conocido sitio turístico de las Cataratas del Iguazú.

### Referencias:

- García, D.S.; N.I. Hilgert; M.S. Reis (2020). La Palmera *Euterpe edulis* Mart., una especie clave para la conservación de remanentes de Bosque Atlántico en Argentina. In: Hilgert, N.I.; M. L. Pochettino; J.E. Hernández Bermejo (eds.). *Palmeras NUS al sur de la América Austral*. Pp. 59-81. CultIVA-CYTED.
- Gatti, M.G. (2005). *Ecofisiología de una palmera arbórea (Euterpe edulis) del Bosque Atlántico: crecimiento, fotosíntesis, arquitectura hidráulica y resistencia a las bajas temperaturas*. PhD Thesis. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Reis, M.S.; M.P. Guerra; R.O. Nodari; A. Reis; R. J. Ribeiro (2000). Distribuição e Situação Atual das Populações na Área do Ocorrência de *Euterpe edulis* Martius. *Sellowia* 49-52: 324-335.

# JUDIÓN DE LA GRANJA

Almudena Lázaro Lázaro<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Phaseolus coccineus* L.

**Familia:** Fabaceae

**Origen y distribución:** El judión tiene su centro de origen y domesticación en Mesoamérica, desde el norte de Méjico a Panamá, en los altiplanos húmedos y frescos, con altitudes que van de los 1.500 a 3.000 m, donde coexisten sus formas silvestres con las cultivadas. Al igual que otros cultivos americanos, fue introducido en Europa por los españoles en el siglo XVI. Desde el punto de vista económico es la tercera especie más importante del género *Phaseolus*, tras *P. vulgaris* y *P. lunatus*. Aunque la especie es perenne, se cultiva como anual, tanto por su legumbre verde como por su semilla seca, y como trepadora ornamental. El cultivo se localiza en zonas muy limitadas y no existen estadísticas oficiales de su producción, ni a nivel mundial ni en España, pues siempre se incluyen dentro de los de la judía.

**Descripción:** Planta de 2-3 m, perenne, con raíz tuberosa, trepadora, de crecimiento continuo, con entrenudos largos. Las hojas miden 5-13 x 4-8 cm, son trifolioladas, con folíolos ovados, agudos, de color verde oscuro. Las flores se disponen en largos racimos axilares, más largos que las hojas. Su corola es de 15-30 mm, de color rojo escarlata o blanco. El fruto es una legumbre alargada, colgante, de color verde oscuro, con semillas hasta de 2,5 cm, grandes, arriñonadas, aplanadas, blancas o multi coloreadas.



Aspecto general de la planta

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Madrid). Investigadora y Directora del Centro de Innovación Gastronómica. IMIDRA. Comunidad de Madrid. Madrid. España.

### **Receta: Judión de La Granja**

Ingredientes (para 6 personas): 1/2 kg de judiones secos; 1 trozo de jamón serrano; 1 de oreja de cerdo semicurada; 2 chorizos; 1 cabeza de ajos entera; 1 cebolla; 2 hojas de laurel; pimentón dulce; guindilla y aceite de oliva.

Elaboración: Se ponen los judiones en remojo 24 h antes a ser cocinados. Se cuece aparte la oreja y el chorizo, en agua con verduras (zanahoria, ajo, 1/2 tomate, 1/2 cebolla) durante 1/4 de hora. Se desecha ese caldo, si se quiere reducir la grasa del guiso. En agua fría, se ponen a cocer los judiones. Cuando rompa el primer hervor, se desecha esa agua y se los pone de nuevo a cocer en agua fría donde ya se añaden todos los ingredientes: el jamón, la oreja, los chorizos, la cabeza de ajos, el laurel, la guindilla, la cebolla y el pimentón. También se pone un chorrito de aceite de oliva. Se deja cocer todo hasta que los judiones estén tiernos. En olla exprés tardó ½ hora a fuego bajo.



Plato finalizado

Origen: Esta receta fue aportada por Ascensión Lázaro Cuarental (Yanguas de Eresma, Segovia, España). Es una receta tradicional de los pueblos de Segovia y el Norte de Madrid, a ambos lados de la Sierra de Guadarrama en el Sistema Central. Es uno de los platos estrella de los restaurantes y mesones de esta región. Como todos los platos tradicionales, admite tantas variantes como personas que las cocinan. La receta que se recoge aquí fue elaborada por la madre de la autora de esta ficha con los ingredientes básicos: judiones, productos cárnicos de cerdo, ajos, cebollas y laurel. Esta receta que aquí se recoge trata de reducir el contenido graso cocinando oreja y chorizo en un caldo que se desecha. Y la cocción se hizo en olla exprés. En los restaurantes suelen cocer todos los ingredientes juntos y en cazuela, de tal manera que se alarga el tiempo de cocción. Si es necesario añadir agua al guiso, siempre la añaden fría para “asustarlas” y contribuir así a que el guiso finalice con los judiones enteros y sin despellejar.

**Historia y tradiciones:** Las semillas secas de esta especie se consumen cocinadas en diversas regiones españolas, como Galicia, Castilla y León, Madrid, Castilla-La Mancha, y Cataluña, aunque con bastante menos frecuencia que las de las judías. Sin embargo, en algunas zonas, como en Segovia, el judión ha alcanzado gran fama y en la actualidad se considera uno de sus platos típicos. Tras el necesario remojo en agua, se suele cocinar con chorizo y tocino, o sólo con una hoja de laurel y ajo, o guisadas con conejo. Destaca por su textura harinosa y suave.



Semillas

En la localidad segoviana de La Granja de San Ildefonso, dentro de sus fiestas patronales en honor a San Luis (25 de agosto), uno de los festejos más destacados es la Gran Judiada. Esta fiesta, que se celebra desde 1976, consiste en una comida popular al aire libre donde se sirven más de 10.000 raciones de judiones de La Granja.

Aunque las producciones de este cultivo no son muy elevadas, se venden a menudo bajo etiquetas oficiales de calidad. Por ejemplo, el judión es una de las siete “variedades de judía” incluidas dentro de la Indicación Geográfica Protegida “Judías del Barco de Ávila”. Asimismo, los citados judiones de La Granja (Segovia) cuentan con una marca de garantía propia desde 2013, con una asociación de productores que se encarga de la defensa del producto contra imitaciones y fraudes, así como de su promoción comercial. Igualmente, en la provincia de Madrid gozan de gran fama los judiones de Montejo, que se sirven en los restaurantes de la Sierra.

# LABAÇA

Maria Dalila Espírito-Santo <sup>1</sup> e Margarida Moldão <sup>1</sup>

**Nome científico:** *Rumex* spp., em particular *Rumex crispus* L.

**Família:** Polygonaceae

**Origem e distribuição:** conhecido no Alentejo (região centro-sul de Portugal) por catacuzes, é muito usado. Pelo nome genérico de labaça, podem utilizar-se outros *Rumex* spp. como *R. pulcher* e *R. conglomeratus*. Crescem em solos argilosos, mais ou menos húmidos durante o inverno, geralmente como infestantes de culturas. São especialmente apreciadas no Alentejo, onde tradicionalmente são usadas em variadas e deliciosas receitas. Devem-se colher preferencialmente apenas as folhas jovens que estão junto ao solo, e a melhor época é durante o Inverno e Primavera pois, chegando o tempo quente, as folhas começam a ficar demasiado amargas e fibrosas.

**Descrição:** São plantas com as ócreas acastanhadas, folhas grandes dispostas em roseta durante o Inverno (agudas na base e no ápice – *R. crispus*, obtusas na base e agudas no ápice – *R. conglomeratus*, ou otusas na base e no ápice – *R. pulcher*) e com uma inflorescência paniculada, de ramos de patentes a eretos, com frutos secos trigonais.



Aspecto geral da planta

<http://www.colegiof3.ulisboa.pt/docs/Herbario.pdf>

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Portugal. Investigadoras da Unidade de Investigação Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food – Leaf, Instituto Superior de Agronomia, Tapada da Ajuda, 1349-017 Lisboa. dalilaesanto@isa.ulisboa.pt.



### **Receitas: *Bacalhau com broa e labças***

Ingredientes: 2 postas bacalhau demolhado; 1 molho labças; 1 broa de milho (cerca 0,5 kg); 1 cebola média; 4 dentes alho; 2 folhas de louro; 2 dl azeite; 3 dl natas; sal e pimenta q.b.

Preparação: Ponha ao lume um tacho com água e as folhas de louro; quando começar a ferver junte o bacalhau e deixe ferver 5 minutos; retire e deixe arrefecer no caldo. Depois disso, limpe-o de peles e espinhas e lasque-o. Entretanto, descasque e pique a cebola e os alhos; esfarele a broa (pode utilizar um copo misturador); lave em várias águas as labças, escale-as durante 2 minutos, escorra-as e reserve. Leve ao lume um tacho com o azeite e refogue a cebola e 2 dentes de alho. Junte o bacalhau e envolva; adicione as labças e metade da broa e regue com as natas; tempere com sal e pimenta, envolva tudo e coloque dentro dum tabuleiro que possa ir ao forno e à mesa. Espalhe sobre o preparado de bacalhau o resto da broa esfarelada e leve ao forno já aquecido a 190º durante 25 minutos. Sirva de imediato.

Origem da receita: Adaptado da receita de *Bacalhau com Broa e Espinafres* em <http://www.1001receitas.com/pt/bacalhau-com-broa-e-espinafres>. Este prato de bacalhau é muito apreciado pela minha família no dia seguinte ao de Natal quando nos juntamos na aldeia onde nasci.

### ***Sopa de labças com feijão***

Ingredientes: Um molho pequeno de folhas de labças; 1 lata de feijão manteiga cozido de 410 g (ou cozer à parte o feijão); 1 cebola média picada ou em fatias finas; 2-3 dentes de alho picados ou fatiados; 1 folha de louro; sal e azeite qb; Água q.b.

Preparação: Coza por 5 - 10 minutos as folhas das labças numa panela com bastante água. Se as folhas forem muito grandes, podem ser cortadas em pedaços, retirando a nervura central. De seguida deitar fora a água, escorrer e reservar as folhas. Esta pré-cozedura tem como objectivo retirar o amargo e o ácido das folhas das labças (muito ricas em ácido oxálico). Aqueça o azeite numa panela e ponha a refogar nele, durante poucos minutos, a cebola, o alho e a folha de louro, sobre lume brando, até a cebola começar a ficar transparente. Junte as folhas das labças cozidas e escorridas e, mexendo sempre, deixar refogar mais 2-3 minutos. Juntar de seguida o feijão cozido e o sal e, mexendo sempre, deixar aquecer por poucos minutos, misturando bem todos os ingredientes. Juntar a água, mexer bem, levar à fervura, e deixar cozer, com tampa e sobre lume brando, durante 10 minutos. É também comum servir esta sopa sobre



fatias de pão frito em azeite ou não. Nas receitas tradicionais é também comum adicionar alguns poejos ou coentros ao refogado inicial. Também pode juntar umas rodelas de chouriço ao refogado inicial adicionando apenas a água suficiente para ferver.

Origem da receita: Adaptada de <http://naturezanoprato.blogspot.com/2016/03/sopa-de-labacas-com-feijao.html>

**História e tradições:** Num texto do Prof. Galopim de Carvalho intitulado “Os Filhos-da-Curta” ele diz:

“...Foi numa das várias vezes que ali fomos em busca das saborosas ervas, que conhecemos esta alentejana. O ti Justo falava pouco, mas a mulher era uma tagarela, uma “algarvia”, no dizer do marido. Vivia-se um tempo difícil, sobretudo, para os camponeses, sofrendo as agruras dos meses sem trabalho e sem pão para dar aos filhos, intimidados e perseguidos pela GNR e pela polícia política.

São barrigadas de fome que só a gente é que sabe. Os fiados na venda do Germano são sempre muitos e o pessoal nem sempre tem dinheiro para os pagar. *Comemos beldroegas, acelgas, labacas, cardinhos, espargos, cilarcas e o mais que o campo possa dar à gente...* “



Inflorescência

<http://www.colegiof3.ulisboa.pt/docs/Herbario.pdf>

Como me dizia o Sr. Xavier a mim, um dia que lhe perguntei das ervas que se podiam comer na Tapada da Ajuda, “...em tempos de fome, tudo se come”. E como alguém me recordava, um dia em que a mãe fez a sopa de feijão com labacas, com o sabor dos tempos antigos, todos devoraram o manjar menos o pai, a quem as lágrimas caiam por se lembrar dos tempos de fome de antigamente.

Estudo orientado pelas autoras (Branco *et al.*, 2016) mostrou que as folhas das labças têm uma boa composição mineral e uma capacidade antioxidante relativamente elevada. Os estudos de avaliação da composição mineral, demonstraram que se destacam pelos seus elevados níveis de magnésio, ferro e zinco, comparativamente com a espécie cultivada correspondente - *Rheum rhabarbarum* (ruibarbo). O *Rumex crispus* não apresentou atividade lectina, tanto nas folhas cruas como nas confeccionadas, concluindo-se que, a nível deste composto antinutricional, não há riscos de consumo desta espécie silvestre.

### Referências:

- Branco A.M.; M. Moldão; A.C. Ribeiro; R. Boavida Ferreira; M.D. Espírito-Santo (2016). Composição mineral, propriedades antioxidantes e análise de lectinas da *Rumex crispus* L., *Sinapis arvensis* L., *Beta maritima* L. e *Sonchus oleraceus* L. *Agros* 18:21-31.
- Galopim de Carvalho, A. (2012). Os “filhos-da-curta”.  
<https://dererummundi.blogspot.com/2012/10/>.

# MEMBRILLO

Daniela Alejandra Lambaré<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Cydonia oblonga* Mill.

**Familia:** Rosaceae

**Origen y distribución:** Es originaria del Cáucaso, Kurdistan, Irán y Turkmenia (Hurrell *et al.*, 2010). Se trata de una especie introducida en Argentina de larga data, que en las provincias del noroeste argentino se cultiva a escala doméstica y por tal razón ha sido considerada NUS.

**Descripción:** Es un árbol pequeño, también considerado arbusto, perenne de altura variable entre 1,5 y 8 m; con tronco erecto y sinuoso, de corteza gris-marrón. Las hojas caducas son alternas, simples, enteras. ovadas o elípticas, alcanzando una longitud de 10 cm; cara superior verde y glabra y cara inferior tomentosa. Las flores son solitarias, con 5 pétalos blanco-rosados y numerosos estambres. El fruto es un pomo, piriforme o globoso, con destacada fragancia; al estado inmaduro presentan coloración verde y son



Membrilleros en huertos familiares

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Investigadora Asistente de CONICET, Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA)-Instituto de Ecorregiones Andinas (INECOA), UNJu-CONICET, San Salvador de Jujuy, Argentina.

tomentosos mientras que en madurez se tornan amarillo intenso y son glabros. Su pulpa se caracteriza por su acidez y astringencia, aunque es muy aromática. Por tal motivo debe consumirse cocida.

### **Receta: Membrillos rellenos**

Ingredientes (para 4 porciones): 4 membrillos; 600 g de carne de llama picada; 1 cebolla grande (o el equivalente en cebolla de verdeo); 2 dientes de ajo; condimento a gusto para el relleno (comino, orégano, pimentón dulce, ají molido). Optativo: pasas de uva, pasas de ciruela, almendras, aceitunas verdes; queso de cabra, queso rallado o queso crema; azúcar c/n.

Elaboración: 1.- Lavar bien los membrillos, partirlos por el medio a lo largo. Ahuecarlos



Membrillo (fruto)

un poco quitando las semillas y parte de la pulpa. Poner en una cacerola con agua, azúcar y jugo de limón (para evitar que se oxiden). Cocinar hasta que estén tiernos, sin que queden demasiado blandos. Escurrir. 2.- Picar la cebolla y los ajos. Poner a freír en aceite de oliva, agregar la carne picada, y cocinar bien. Si la carne tiene poca grasa, agregar agua (2 cucharadas), apagar el fuego y agregar 1 cucharadita de almidón de maíz (dejará el relleno jugoso). Agregar pasas, almendras, aceitunas... (a gusto). Condimentar a gusto. Dejar enfriar. 3.- Rellenar las mitades de membrillo, cubrir con queso de cabra. Gratinar en el horno. 4.-

Variantes de la receta: esta receta está hecha con carne de llama, de gran vigencia en la actualidad, pero se puede hacer con cerdo, cordero o vaca. En ese caso ajustar los condimentos (por ejemplo, menta para el cordero). También puede variar la cubierta reemplazando el queso de cabra por queso rallado y azúcar, queso cremoso, o salsa blanca.

Origen de la receta: Esta receta es una versión personal de un plato servido en un restaurante de Mendoza (Argentina), zona de cultivo de membrillos. Sería una adaptación local de una receta traída por los inmigrantes de origen árabe, preparada

originalmente con cordero y granadas. El relleno de la receta original era el típico de las empanadas de la zona de Cuyo, totalmente adaptable al relleno característico de las empanadas de Jujuy, de donde se presenta la receta, de allí la sugerencia de incorporar carne de llama y el queso de cabra propios de la zona.

**Historia y tradiciones:** Los frutales euroasiáticos de pepita y carozo fueron introducidos en varios pulsos desde la conquista y colonización de América a partir de fines del siglo XV. En el Noroeste pudieron haber ingresado desde Chile o desde Perú y se constituyeron en importantes productos locales. Duraznos y manzanas encontraron en la Quebrada de Humahuaca su nuevo hogar, en Juella y Ocumazo respectivamente. Allí se desarrollaron nuevas variedades, las cuales aún se conservan con usos específicos, a pesar de la introducción de variedades comerciales en los últimos años (Stampella *et al.*, 2019). Los membrillos no tuvieron la misma suerte y se encuentran esporádicamente en algunos huertos, como decisión familiar.



Membrillos rellenos

#### Referencias:

- Hurrell, J.; E. Ulibarri; G. Delucchi; M.L. Pochettino (2010). *Frutas frescas, secas y preservadas*. Biota Rioplatense XV. 304 pp. LOLA, Buenos Aires.
- Stampella, P.; D. A. Lambaré; M. S.Villalba; N. Hilgert; N. D. Vignale; M. L. Pochettino (2019). La construcción del paisaje con frutales euroasiáticos. In: Hernández-Bermejo, J.E.; M.L. Pochettino; F. Herrera Molina; F. Tarifa García (eds.). *Newsletter Red CultIVA*. pp. 35-37. LOLA-CYTED, La Plata.



# MOSTAZA CHINA

Jeremías P. Puentes<sup>1</sup>, Patricia M. Arenas<sup>1</sup> y Julio. A. Hurrell<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Brassica juncea* (L.) Czern.

**Familia:** Brassicaceae

**Otros nombres vernáculos:** jie cai

**Origen y distribución:** Especie variable originaria de Asia cálida, introducida en diversos países, a menudo deviene maleza. Florece en primavera y principios del verano; se propaga por semillas. En China se cultiva en todo el país, se ha naturalizado en la región sudoeste. Crece en cultivos, campos de pastoreo, bordes de caminos y ambientes alterados. Se emplean desde la antigüedad las hojas y semillas, comestibles, condimenticias y medicinales (Fitoterapia Tradicional China).

**Descripción:** Es una hierba anual, pubescente a glabra, de 0,3-1,8 m alt. Posee tallos erectos. Las hojas inferiores poseen pecíolos de 2-15 cm long., láminas verdes o



*Brassica juncea* cultivada en el Área Metropolitana de Buenos Aires

castañas, de 4-8 cm long. x 2-28 cm lat., partidas, con bordes mayormente dentados, el segmento terminal ovado, con 1-3 segmentos laterales de menor tamaño; las hojas superiores son brevemente pecioladas, oblongas, elípticas a lineares. Presenta flores amarillas en inflorescencias en racimos hasta de 30 cm long. El fruto es una silicua linear, 3-6 mm long., glabra.

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Laboratorio Etnobotánica y Botánica Aplicada (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. CONICET.



**Receta: Hojas de mostaza china verde salteadas con arroz**

Ingredientes: 1 planta de mostaza china verde fresca; 200 gramos de arroz largo; 100 gramos de carne de cerdo; 50 gramos de camarones secos; 50 gramos de setas shitake secas; 1 ó 2 huevos; 3 cebolletas verdes tiernas; jengibre; 2-3 dientes de ajo; azúcar; salsa de soja clara; salsa de ostras; aceite vegetal; aceite de sésamo; semillas de sésamo; pimienta negra a gusto; sal a gusto.

Elaboración: Cocemos el arroz largo unos 12 minutos en agua hirviendo, enjuagamos, escurrimos y reservamos en la heladera durante algunas horas. Limpiamos la mostaza china fresca, separamos las hojas, las cortamos y ponemos a remojar en agua durante unos 10 minutos. Colocamos a hervir agua en un wok y cocemos las hojas de mostaza durante 3-4 minutos. Enjuagamos las hojas con agua corriente para detener la cocción, escurrimos y reservamos en heladera. Cortamos la carne de cerdo en pequeños cubos de 1 cm. Calentamos un wok a fuego medio hasta que no quede agua. Agregamos una cucharada de aceite vegetal de semillas. Añadimos la carne cerdo y salteamos de 2-3 minutos o hasta que la carne esté casi completamente cocinada. Añadimos entonces el jengibre picado, las setas shitake troceadas, remojadas previamente en agua caliente durante unos minutos y, la cebolleta verde también picada gruesa al aceite, y removemos brevemente. Agregamos los huevos frescos y revolvemos hasta que se cuajen. Incorporamos entonces los trozos de mostaza reservados previamente, y agregamos el arroz largo cocido, revolvemos y freímos todos los ingredientes uniformemente durante 2-3 minutos o hasta que todos ellos estén completamente sofritos. Incorporamos el aceite de sésamo y esparcimos las semillas de sésamo, revolvemos rápidamente y retiramos del fuego.



*Brassica juncea* comercializada en el "Barrio Chino" de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Origen de la receta:

1. Trabajo de campo;
2. <https://miculinaria.wordpress.com/2014/12/13/hojas-de-mostaza-china-verde-salteadas-con-arroz/>. Consultada: Agosto 2020.

**Historia y tradiciones:** Los antiguos romanos preparaban mostaza machacando las semillas con jugo de uvas (Rapoport *et al.*, 2009).

En el sector periurbano del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se ha cultivado en huertas de inmigrantes chinos. Las hojas se comen crudas, hervidas, sofritas, salteadas o encurtidas, mayormente en ensaladas y en guarniciones de platos diversos (Cheo *et al.*, 2001; Rapoport *et al.*, 2009; Hurrell *et al.*, 2019; Puentes *et al.*, 2019).

### Referencias:

- Cheo, T-Y; L. Lu; G. Yang; I. Al-Shehbaz; V. Dorofeev (2001). Brassicaceae. In: Wu, Z. Y.; P.H. Raven (eds.), *Flora of China* 8: 1-193. Science Press, Beijing - Missouri Botanical Garden Press, St. Louis.
- Hurrell, J.A.; P.M. Arenas; J.P. Puentes (2019). La Etnobotánica urbana como herramienta de identificación de NUS: experiencias desde el Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. In: Hernández-Bermejo, J.E., M.L. Pochettino, F. Herrera Molina, Y. Labarca, F. Tarifa García (eds.) *Newsletter Red CultIVA*, pp. 12-13. CYTED-Editorial Lola, Buenos Aires.
- Puentes, J.P.; P.M. Arenas; J.A. Hurrell (2019). Chinese functional foods and nutraceuticals: plants and products commercialized in the Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. *Ethnobiology and Conservation* 8:10, doi:10.15451/ec2019-08-8.10-1-41.
- Rapoport, E.H.; A. Marzocca; B.S. Drausal (2009). *Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Ediciones INTA, Buenos Aires. 216 pp.

# NABO DE VALDEMANCO

Laura Aceituno-Mata<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Brassica rapa* subsp. *rapa* L.

**Familia:** Brassicaceae

**Origen y distribución:** Subespecie euroasiática, muy difundida en todo el mundo bajo cultivo e incluso como maleza. La variedad aquí tratada es una variedad muy antigua, conocida “de toda la vida” en el municipio de Valdemanco (Sierra Norte de Madrid, España).

**Descripción:** Planta bienal que alcanza hasta 1,5 m alt., con hojas partidas y flores amarillas en racimos. La raíz tuberosa tiene forma alargada, como una zanahoria o chirivía. La carne y la piel son de color blanco, a veces con tonos morados. Su textura es más compacta que las variedades comerciales de nabo y tiene un sabor más fuerte y picante (Aceituno-Mata, 2010). También se diferencia de las variedades comerciales porque la raíz “crece hacia abajo”, “se clava en el suelo” según describen quienes lo siguen cultivando, a diferencia de los nabos comerciales que sobresalen de la tierra (Aceituno-Mata *et al.*, 2018).



Hoja y raíces (nabos)

**Receta:** *Potaje de nabos de Valdemanco*

Ingredientes: 1 kg nabos de Valdemanco; 1 kg de patatas; 250 g de gallina; 250 g de carne de ternera; 1 manita de cerdo; 1 oreja de cerdo; 1 hueso jamón; 1 morcilla; 2 l

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Madrid). Asociación La Troje, Coordinadora de Investigación, Comunidad de Madrid, España.

agua; sal. Opcional: pan de hogaza, ya algo duro, cortado en lascas para las sopas de pan.

Elaboración: Se lavan bien los nabos, se raspan las “barbas” o raíces y se cortan en rodajas. Se colocan al fondo de la cazuela y se espolvorea sal al gusto. Encima se colocan el muslo de gallina, el trozo de carne de ternera, la oreja y manita de cerdo y el hueso de jamón. Se añaden los dos litros de agua y se cuece a fuego lento durante una hora y media. Después se añaden las patatas cortadas en trozos y la morcilla y se deja cocer lento otra media hora.

Se puede comer todo junto o separando el caldo para hacer “sopas” y los nabos y el resto de los ingredientes del potaje servidos en una fuente. Las sopas se preparan con rodajas finas de hogaza de pan, que se dejan cocer unos minutos hasta que espese el caldo.

Esta receta es la que se mantiene en la actualidad en un restaurante del pueblo. Sin embargo, antiguamente el potaje era más humilde porque no se solía disponer de tanta



Potaje de nabos de Valdemanco

carne. Era común prepararlo con nabos y tocino como ingredientes principales, poniendo el puchero por la tarde en la lumbre baja y dejando que “trasnochara”, cociendo a fuego lento toda la noche. Al día siguiente se echaba la patata, se ponía a cocer y luego se añadía la morcilla si había para que diera un hervor. El caldo y los nabos se comían para almorzar.

Los nabos también se añadían al cocido o se guisaban con judías (Aceituno-Mata, 2010).

Origen de la receta: diversos informantes de Valdemanco (Aceituno-Mata, 2010), restaurante El Cerrillo (Valdemanco).

**Historia y tradiciones:** Aunque actualmente es poco frecuente, los nabos largos, delgados y blancos debieron ser una variedad común en España hace siglos. Por ejemplo, el autor andalusí Abū l-Jayr (siglos XI-XII) distingue una variedad de nabos “blanca y tierna, con raíces parecidas en su forma a las de la zanahoria” que denomina

toledana (Abū l-Jayr (Abulḥayr al-'Iṣbīlī), 2004). Ya en el siglo XVI, el agrónomo Alonso de Herrera hablaba de una variedad de “nabos delgados y largos como chirivías, que son los mejores, por ser de lindo sabor y de más fácil digestión” (Alonso de Herrera, 1981). Finalmente, Claudio y Esteban Boutelou (siglo XIX) recogen que el nabo más cultivado en España en su época era largo, con raíz ahusada, carnosa y blanquecina, y destacan la calidad de los nabos de esta variedad producidos en Fuencarral (Madrid) (Boutelou & Boutelou, 1801).

Más recientemente, en un estudio etnobotánico en el nordeste de Segovia se registró una variedad similar, de nabos largos y estrechos, que se cultivaba hace décadas y se ha perdido en la actualidad (Krause *et al.*, 2006).

En Valdemanco, el municipio donde se encontró la variedad, existe una tradición muy arraigada de comer y cultivar estos nabos. En una prospección realizada en el año 2008 se visitaron todos los huertos de este municipio y se seguía cultivando en el 63% de ellos. Dos tercios de las personas que la cultivaban guardaban su propia semilla y el resto se la pedían a otros vecinos o familiares (Aceituno-Mata, 2010).



Aspecto general de la planta

En este municipio, los nabos se siguen preparando de la forma tradicional, aunque ya no es un almuerzo cotidiano como antes, sino para comer en ocasiones puntuales. Según cuentan es una comida fuerte: “Si comes nabos, comes una vez al día y ya no quieres más, solo beber y beber, porque dan sed” (Aceituno-Mata *et al.*, 2018).

El mantenimiento de la tradición culinaria del potaje de nabos en Valdemanco ha favorecido que se siga conservando esta antigua variedad, ya que para la receta tradicional hay que utilizar el “nabo del terreno” porque “los nabos de aquí son más duros y no se deshacen al cocerlos”. Además, la variedad antigua se valora mucho por su sabor, ya que se considera mucho más sabrosa que las variedades comerciales. Las personas que la conservan dicen que guardan la simiente “porque es el auténtico, es distinto el nabo y el sabor a los que venden” (Aceituno-Mata, 2018).



Su cultivo también tiene algunas peculiaridades culturales. Se siembra el día de San Bartolomé (24 de agosto), llamado “el santo nabero” en Valdemanco dada la importancia cultural de este cultivo. Se riega la tierra el día antes de sembrar y se siembra por la tarde. Antiguamente no se daba más que este riego inicial, solo cuando no llovía se regaban una o dos veces más. Según nos contaron, si se riegan mucho o “si se siembran antes de San Bartolo, se ponen carretosos”, es decir, se pudren por dentro (Aceituno-Mata *et al.*, 2018). Para cosecharlos es necesario esperar a las primeras heladas, ya que según un agricultor “cuando hiela es cuando mejor está, si lo coges antes de que hiele saben mucho a verdura, cuando hiela se ponen tiesos”. (Aceituno-Mata, 2010).

## Referencias:

- Abū L-Jayr (Abulḥayr Al-ʾiṣbīlī) (2004). *2004-2010 (siglos XI-XII). Kitābu ʿUmdati ʾṭṭabīb fī maʾrifati nnabāt likulli labīb (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto)*. Edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente F. y M. Tilmatine. CSIC, Madrid.
- Aceituno-Mata, L. (2010). *Estudio etnobotánico y agroecológico de la Sierra Norte de Madrid*. Tesis doctoral. Facultad de Ciencias. Universidad Autónoma de Madrid.
- Aceituno-Mata, L. (2018). Aportaciones a la ficha Nabo (Lozoya-Somosierra). In: *CONNECT-e. Compartiendo el Conocimiento Ecológico Tradicional*. <https://conecte.es/index.php/es/variedades/468-nabo>
- Aceituno-Mata, L.; M. Pardo De Santayana; J. Tardío (2018). Capítulo III. Fichas de inventario. Nabo (Valdemanco, Sierra Norte de Madrid) (págs. 312-313). In: Tardío, J.; M. Pardo de Santayana; R. Morales; M. Molina, M.; L. Aceituno-Mata, (eds.). *Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad Agrícola*. Volumen 1. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid.
- Alonso de Herrera G. (1981). (1513) *Agricultura General*. E. Terrón. Ministerio de Agricultura, Madrid.
- Boutelou, C.; E. Boutelou (1801). *Tratado de la huerta ó método de cultivar toda clase de hortalizas*. Imprenta de Villalpando, Madrid.
- Krause, A.; A. González-Garzo; A. Martínez Prada; S. Casado; S. Fernández Sáinz; D. Gonzalo García; J. Díaz Diego (2006). *Los guardianes de las semillas. Proyecto DESEMILLAS. Recuperación y puesta en valor del conocimiento tradicional y de la biodiversidad agrícola y forestal*. ADISAC-La Voz, ASAM, CODINSE, CDR Tierra de Campos, CEDECO Tentudía, Zamora.



# PAPA DEL AIRE

Nilda Dora Vignale<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Sechium edule* (Jacq.) Sw.

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** papa voladora, chayote

**Origen y distribución:** Es una especie meso y centroamericana, que fue introducida en América del Sur, Antillas y Europa entre los siglos XVIII y XIX, si bien se ha dispersado en distintas partes del mundo por su gran adaptabilidad. Crece con facilidad cubriendo distintos espacios, incluso apoyada sobre otras plantas.

**Descripción:** Trepadora, perenne y con zarcillos ramificados, de hojas alternas, cuya base es acorazonada y su lámina presenta 5 a 7 lóbulos. Flores unisexuales; plantas monoicas, pues en un mismo ejemplar se localizan ambos tipos de flores. El fruto es un pepónide carnoso de color blanco, amarillento o verde pálido-oscuro, de forma ovoide, con espinas débiles en su piel y contiene una única semilla, que germina en su interior (vivíparas).



Frutos de *Sechium edule* en mercado de Chichicastenango (Guatemala, 2008).  
Foto M.L. Pochettino

## **Receta: Papa del aire rellena a la milanesa**

**Ingredientes:** 4 frutos de papa del aire, 200 g de queso a gusto, mozzarella, gouda o provolone, 200 g de jamón crudo o cocido, 1 huevo, pan rallado, condimentos a gusto.

**Elaboración:** Lavar las papas del aire, partirlas por la mitad, quitarles la semilla y hervirlas, con cáscara, durante unos 20 minutos. Colocar sobre rejilla para que escurran. Una vez frías cortar pares de trozos de tamaños homogéneos y armar emparedados - las milanesas rellenas- colocando en su interior una feta de jamón y una o dos láminas

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA), Instituto de Ecorregiones Andinas (INECOA), UNJu-CONICET, San Salvador de Jujuy, Argentina.

de queso, y un palillo en cada extremo para evitar se desarmen. Pasar por huevo batido, condimentado a gusto y luego por pan rallado. Finalmente freír y al colocar sobre papel absorbente quitar los palillos. Servir acompañadas de ensalada o arroz.

Origen de la receta: Las milanesas (generalmente una pieza de carne pasada por huevo y pan rallado) son características de nuestra gastronomía argentina y es frecuente reemplazar la carne por algún vegetal: rodajas de calabaza, calabacines o zapallito, berenjenas. Aplicamos esta receta a esta NUS, de muy fácil desarrollo en distintos ambientes.

**Historia y tradiciones:** En Mesoamérica, de donde es originaria, existe un número importante de variedades caracterizadas por su tamaño, color y pilosidad de los frutos. Se consumen también los zarcillos a modo de espárrago y las raíces amiláceas, llamadas “chinchayote” (Benavídes Mendoza *et al.*, 2010; Hernández Bermejo y León, 1992; Pochettino, 2015).



Papas del aire rellenas a la milanesa

### Referencias:

- Benavides Mendoza, A., Hernández Valencia, R. E. M., Ramírez Rodríguez, H. y Sandoval Rangel, A. (2010). Tratado de botánica económica moderna. Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. México.
- Hernández Bermejo, J.E. y León, J. (Eds.). (1992). Cultivos marginados: otra perspectiva de 1492. FAO. Roma.
- Pochettino, M. L. (2015). Botánica económica: las plantas interpretadas según tiempo, espacio y cultura. Sociedad Argentina de Botánica. Corrientes.

# PAROTA

Jesús Juan Rosales Adame<sup>1</sup> y Judith Cevallos Espinosa<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Enterolobium cyclocarpum* Jacq. Griseb.

**Familia:** Fabaceae

**Otros nombres vernáculos:** nacastillo, nacastle, cascabel, orejón, guanacaste, guanacastle

**Origen y distribución:** Es una especie originaria de América tropical. Se extiende desde el oeste y sur de México a través de Centroamérica hasta el norte de Sudamérica (Venezuela y Brasil), así como en varias islas del Caribe (Jamaica, Cuba y Trinidad). Su distribución en México va desde el sur de Tamaulipas hasta la Península de Yucatán (en el Golfo de México) y en la vertiente del Pacífico de Sinaloa a Chiapas. Es árbol grande, llamativo y frecuente de la vegetación perturbada de las zonas tropicales húmedas y subhúmedas de baja altitud en México y Centroamérica (del nivel del mar hasta los 800 m). En el centro occidente de México es mantenida, tolerada y favorecida por los productores por su utilidad tanto ecológica, biológica, así como por su uso animal y humano (Pennington y Sarukhán, 1998).



Árbol de Parota  
(*Enterolobium cyclocarpum*)

**Descripción:** Es un árbol grande, hasta 30 m alt., con una copa hemiesférica, muy frondosa. Las hojas son bipinnadas y pueden alcanzar los 40 cm long. Las flores blanquecino-verdosas se agrupan en inflorescencias en cabezuela en las axilas de las

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo México, Investigadores, Cuerpo Académico Estudios de Ecosistemas y Agroecosistemas (CA-UDG-517). Departamento de Ecología y Recursos Naturales, Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara. Autlán de la Grana, Jalisco, México.

hojas. Destacan por sus frutos (legumbre) de forma orbicular (forma de oreja), castaños que contienen 10-15 semillas ovoideas, planas, brillantes.

**Receta: Parota con huevo**

Ingredientes: 300 g de semillas de parota cocidas, 1 jitomate picado en cubos, 1/3 de cebolla finamente picada, 1 chile serrano (puede incluir el tipo de chile de su preferencia), 2-3 tomatillo o tomate de cáscara, ramitas de cilantro, 1 diente de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal, sal al gusto, pimienta al gusto.

Elaboración: *Recolección y cocción de semillas de parota:* para el consumo alimenticio de parota, los pobladores locales recolectan de los árboles silvestres el fruto cuando está inmaduro (verde), utilizando ganchos de otate o carrizo, así como subiéndose directamente a los árboles. Debido a que los frutos y semillas contienen una gran cantidad de saponinas, es necesario hervir las vainas y poder extraer las semillas, que son las que se consumen. Las vainas se cuecen en tinas grandes entre una y dos horas para ablandarlas, posteriormente se lavan y se extraen las semillas; que vuelven a ser cocinadas con sal para posteriormente lavarlas y prepararlas para la comercialización. Algunos recolectores pueden cocinarlas una tercera vez. Es importante mencionar que esto sucede el mismo día de la recolección. *Preparación de la receta:* Precalentar un sartén a temperatura media por unos tres minutos. Colocar el aceite para saltear el diente de ajo, la cebolla, el jitomate, el tomatillo, y el chile serrano, todos finamente picados. Se lavan las semillas de parota y se cortan en rebanas. Una vez que las verduras están salteadas se incorporan las semillas de parota y se le agrega la sal y la pimienta al gusto. Al final se le agregan las ramitas de cilantro. Este guiso puede ser servido en pan o bien acompañarlo con tortillas de maíz y frijoles fritos.



Guisado de semillas de parota con huevo



Presentación del platillo de parotas con huevo

**Historia y tradiciones:** En agroecosistemas tradicionales como los agrobosques de piña del occidente de México, es una especie de gran importancia ecológica (Rosales *et al.*, 2014) y en agroecosistemas agropecuarios su presencia permite su cosecha y uso para la venta como producto alimenticio (Rosales-Adame, 2018). Destaca también el uso maderable (tablones, muebles, artesanías), pero es muy importante en diversas regiones por su poder calórico y proteico, además el látex se emplea como adhesivo, la corteza en la curtiduría y es un excelente forraje y complemento alimenticio para el ganado. Las flores son buenos componentes para la apicultura (flora melífera).

Las parotas son utilizadas durante la temporada de cuaresma como sustituto de la carne animal, porque son ricas en proteína. Además, las parotas se pueden emplear de diversas formas, en escabeche, como salsa o “dips” para untar en pan o galletas, y para hacer algún tipo de pan.



Semillas enteras cocidas

### Referencias:

- Congretel, M. (2012). *La parota y el bonete en el valle de Autlán de Navarro, Jalisco, México: Ejemplo de aprovechamiento de dos productos forestales no maderables (semilla de Enterolobium cyclocarpum y fruto de Jacaratia mexicana)*. Tesis de maestría en ciencias y técnicas del vivo y del medio ambiente opción espacios, recursos, medios ambientes. Master 2 Especialización en Medio ambiente, Desarrollo, Territorios y Sociedades. AgroParisTech. México.
- Pennington, T.D.; J. Sarukhán (1998). *Árboles tropicales de México: Manual para la identificación de las principales especies, segunda edición*. Universidad Autónoma de México. 521p.
- Rosales-Adame, J.J. (2018). *Enterolobium cyclocarpum* (Jacq.) Griseb. (1860). In: Palma-García, J.M.; C. González-Rebeles Islas (Comp.). *Recursos arbóreos y arbustivos tropicales para una ganadería bovina sustentable*. Universidad de Colima. México. 133 p.
- Rosales-Adame, J.J.; R. Cuevas-Guzmán; S. Gliessman; B. Benz (2014). Estructura y diversidad arbórea en el sistema agroforestal de piña bajo sombra en el Occidente de México. *Tropical and Subtropical Agroecosystems* 17:1-18.



# PEPINO AMARGO

Patricia M. Arenas<sup>1</sup>, Julio. A. Hurrell<sup>1</sup> y Jeremías P. Puentes<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Momordica charantia* L.

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** ku gua

**Origen y distribución:** Especie pantropical, cultivada también en zonas templadas; crece en ambientes alterados y a menudo deviene maleza. Florece en verano y otoño, se propaga por semillas. Se cultiva como planta ornamental, comestible y medicinal (Fitoterapia Tradicional China).

**Descripción:** Hierbas anuales, trepadoras, monoicas, usualmente muy ramificadas, con tallos de 2-6 m alt., pubescentes; zarcillos indivisos, pubescentes, hasta de 20 cm long. Presentan hojas alternas, con pecíolos glabrescentes, 2-4 mm long. y láminas 5-7 lobadas, ovadas a suborbiculares, de 4-12 cm long. x 4-12 cm lat., lóbulos ovado-oblongos, crenados o dentados. Las flores unisexuales son solitarias, axilares, corolas amarillas con segmentos obovados, 15-20 mm long. x 8-12 mm lat., flores estaminadas con pedúnculos de 3-7 cm long., las pistiladas de 10-12 cm long. El fruto es elipsoide, cilíndrico o fusiforme, de 10-20 cm long, verrucoso, con dehiscencia elástica por 3 valvas, amarillo-anaranjado a la madurez, semillas oblongas, numerosas.



*Momordica charantia* cultivada en el Área Metropolitana de Buenos Aires

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Laboratorio Etnobotánica y Botánica Aplicada (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. CONICET.



### **Receta: Pepinos amargos rellenos**

**Ingredientes:** 5 pepinos amargos; una ramita de cilantro; 2 papas; 1 cebolla; pasta de jengibre y ajo; comino en polvo; coriandro en polvo; cúrcuma en polvo; sal y agua; chile fresco; arvejas; harina de garbanzos (u otra) para rebozar; aceite (preferentemente de coco).

**Elaboración:** Quitar las partes verdes oscuras de los frutos, porque son las más amargas. Partir longitudinalmente los pepinos a la mitad. Quitar las semillas. Poner a remojar en agua y sal para quitar el sabor amargo, durante 20-30 minutos. Por otro lado, tomar la ramita de cilantro, quitarle las hojas y reservar. **Relleno:** Pelar dos papas medianas y cortar en cuadraditos. Picar una cebolla mediana. Rehogar en aceite de coco. Agregar pasta de jengibre y ajo, comino en polvo, coriandro en polvo. Agregar las papas, cúrcuma en polvo, sal y agua. Cocinar hasta que las papas estén tiernas. Agregar chile fresco en rodajitas y arvejas. Aplastar el relleno como un puré, y retirar del fuego. Rellenar los pepinos y atarlos con un tallo de cilantro (previamente blanqueado para hacerlo más flexible). Rebozar con harina de garbanzos (u otra) y freír.

Origen de la receta:

- 1) Trabajo de campo
- 2) <https://veganlovlie.com/es/how-to-prepare-bitter-gourd/> Consultada: Agosto 2020.

**Historia y tradiciones:** Las semillas crudas son tóxicas, sobre todo, si se exagera su consumo. No obstante, pueden hervirse en agua o leche, y comerse enharinadas y fritas (Rapoport *et al.*, 2009). En el sector periurbano del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se ha cultivado en huertas de inmigrantes chinos. Los frutos se comen hervidos, fritos, sofritos o encurtidos, para ensaladas, sopas y platos diversos con vegetales y carnes (Rapoport *et al.*, 2009; Lu & Jeffrey, 2011; Hurrell *et al.*, 2019; Puentes *et al.*, 2019).



*Momordica charantia* comercializada en el “Barrio Chino” de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

## Referencias:

- Hurrell, J.A.; P.M. Arenas; J. P. Puentes (2019). La Etnobotánica urbana como herramienta de identificación de NUS: experiencias desde el Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. In: Hernández-Bermejo, J.E., M.L. Pochettino, F. Herrera Molina, Y. Labarca, F. Tarifa García (eds.) *Newsletter Red CultIVA*, pp. 12-13. CYTED-Editorial Lola, Buenos Aires.
- Lu, A.; C. Jeffrey (2011). *Momordica*. In: Wu, Z. Y.; P.H. Raven (eds.), *Flora of China* 19: 28-30. Science Press, Beijing - Missouri Botanical Garden Press, St. Louis.
- Puentes, J.P.; P.M. Arenas; J.A. Hurrell (2019). Chinese functional foods and nutraceuticals: plants and products commercialized in the Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. *Ethnobiology and Conservation* 8:10, doi:10.15451/ec2019-08-8.10-1-41.
- Rapoport, E.H.; A. Marzocca; B.S. Drausal (2009). *Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Ediciones INTA, Buenos Aires. 216 pp.

# POLEO

Javier Tardío<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Mentha pulegium* L.

**Familia:** Lamiaceae (Labiatae).

**Origen y distribución:** Se distribuye por toda Europa, norte de África y oeste de Asia y se encuentra también asilvestrada en América. Habita en praderas o lugares encharcados y prados húmedos de inundación periódica, con agua durante el invierno, que puede perdurar o secarse en el verano; también en bordes de arroyos y acequias.

**Descripción:** Es una hierba perenne reptante, de hasta 30 cm, con hojas elípticas, a veces pelosas. Posee inflorescencia en tallos erguidos, dispuestos en glomérulos, con dos hojas sobresalientes por debajo, separados por los entrenudos. Las flores son minúsculas, el cáliz con cinco dientes y la corola con cinco pétalos de color rosado, con los estambres sobresalientes. Florece en verano.



Inflorescencia

**Receta:** *Gazpacho de poleo (o gazpacho de invierno)*

Ingredientes: 1 diente de ajo; 2 ramitas de poleo; 4 huevos; 2 o 3 pimientos rojos secos; 3 cucharadas de aceite de oliva; varios trozos de pan duro; media o una cucharadita de sal; 1 ó 2 cucharadas de vinagre; 1-1,5 l de agua.

Elaboración: Se parten a la mitad 2 o 3 pimientos rojos secos y se le quitan las semillas. Posteriormente se ponen a cocer junto con 4 huevos. Cuando los huevos están cocidos, se parten a la mitad y se separan las claras de las yemas. En un mortero se machaca un diente de ajo, las ramitas de poleo y el pimiento rojo (si se prefiere, puede eliminarse la cáscara). Todo esto se introduce en una ensaladera, se le añade las yemas de huevo machacadas con un tenedor y un poco de miga de pan desmenuzada y se aliña con

---

<sup>1</sup> Red Cultiva – Grupo España (Madrid). Investigador del IMIDRA. Comunidad de Madrid. España.

aceite, vinagre y sal, removiendo bien para que se mezcle. Por último, se le añade el agua (1-1,5 litros), el pan duro en trozos de mediano tamaño, y se le pican las claras de los huevos cocidos. Se prueba y se rectifica si fuera necesario de vinagre o sal.

Origen: María Merino Madera. San Vicente de Alcántara, Badajoz, Extremadura, España.



Gazpacho de poleo

### **Historia y tradiciones:** De la especie: otros

usos. En España, además del uso alimentario de los tallos y hojas de poleo como ingrediente o condimento referido en esta receta, sus sumidades floridas se han



Aspecto general de la planta

empleado tradicionalmente en la elaboración de bebidas (Pardo de Santayana *et al.*, 2014). Por un lado, la infusión de poleo es muy apreciada como digestiva, aunque también se toma por las mañanas o después de las comidas por el placer de degustarla. Por otro, su uso en la elaboración de licores ha estado muy extendida siendo, por ejemplo, uno de los ingredientes del risol, en Jaén, o de la ratafía, en Cataluña. Estos licores, que suelen incluir otras muchas plantas como hierba luisa (*Aloysia citrodora* Gómez Ortega & Palau), manzanilla dulce (*Matricaria chamomilla* L.), mejorana [*Thymus mastichina* (L.) L.] y toronjil (*Melissa officinalis* L.), hoy se toman por placer, aunque originariamente tenían intención medicinal.

Como medicinal, se ha utilizado de forma amplia en el tratamiento de diversas dolencias digestivas (estomacal, digestiva y carminativa), aunque también con otros muchos fines, entre los que podemos destacar su uso como anticatarral o favorecer la circulación sanguínea (Pardo de Santayana *et al.*, 2014).

Otro uso muy extendido del poleo es como repelente de insectos, especialmente de pulgas, colgando para ello, un manojo en ventanas, puertas, camas, establos, etc. (Pardo de Santayana *et al.*, 2014). De esta propiedad procede su nombre específico *pulegium*, como ya comentaba Plinio en el siglo I: “la flor del poleo quemada, mata a las pulgas con su olor” (Plinio Segundo 1629).

*De la receta: los gazpachos o sopas frías.* Los gazpachos o sopas frías pueden tener su origen gastronómico en la *posca* de la Antigüedad, una bebida refrescante con agua y vinagre que bebían los soldados romanos, aunque también podría estar relacionado con el *moretum* o “mortero” romano, que denominaba a todo un género de salsas y sopas frías majadas con queso, aceite, vinagre y hierbas (Vega 2016). Entre las recetas del libro de cocina romana más antiguo que se conoce, redactado entre los siglos I-III d.C.(Apicio 1987), encontramos una de las variantes de la denominada *sala cattabia* que se prepara en el mortero y que incluye poleo entre sus ingredientes. También parece que la cocina andalusí era dada a este tipo de migas hechas en almirez con pan o harina, sal, vinagre y aceite, como el almorí, o el antecedente con almendras del ajo blanco (Vega 2016).

Los gazpachos han sido tradicionalmente una comida frecuente de “segadores y gente rústica”, como nos cuentan Covarrubias (1611) o el Diccionario de Autoridades (Real Academia Española 1734), donde lo definen como: “cierto género de sopa o menestra, que se hace regularmente con pan hecho pedacitos, aceite, vinagre, ajos y otros ingredientes, conforme al guiso de cada uno”.

Por lo tanto, la receta del gazpacho de poleo que aquí incluimos no es más que una evolución (pues incluye pimientos) de una de las variantes antiguas de gazpacho anteriores a la archiconocida receta actual del gazpacho andaluz, que además de pan, ajo, vinagre y aceite, incluye tomate, pimiento, pepino y cebolla.

### Referencias:

- Apicio (1987) (siglo I). De re coquinaria (Cocina romana). Edición de Bárbara Pastor Artigues. Editorial Coloquio, Madrid.
- Covarrubias y Orozco, S. de (1611). Tesoro de la Lengua Castellana o Española. Luis Sánchez, Madrid.
- Pardo de Santayana, M; R. Morales; L. Aceituno; M. Molina (2014). Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. Primera fase: introducción, metodología y fichas. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Madrid.
- Plinio Segundo, C. (1629). Historia Natural. Libro XXXIII, cáp. IV-VII y Libro XXXIV, cáp. X, XI, XV y XVIII. Madrid.
- Real Academia Española (1734). Diccionario de autoridades. Tomo IV. Imprenta Francisco del Hierro, Madrid.
- Vega, A. (2016). El gazpacho de siempre no lleva tomate.



# TAGARNINAS

Marta Hernández Clemente<sup>1</sup> y J. Esteban Hernández Bermejo<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Scolymus hispanicus* L. y *S. maculatus* L.

**Familia:** Asteraceae

**Origen y distribución:** Quien son las tagarninas y los cardillos espinosos. Se trata de plantas herbáceas de la familia de las Asteráceas, carditos pero no de la tribu Cardueas sino Cicerieas. Las dos especies son utilizadas como alimento humano, generalmente colectadas a partir de sus poblaciones silvestres y ocasionalmente cultivadas, especialmente *S. hispanicus*. Ambas son nativas de la Región Mediterránea y C. Europa, pero se han introducido en otras regiones más septentrionales de Europa, así como en Norteamérica, Sudamérica y Australia, especialmente *S. hispanicus*. Aparecen en casi todos los territorios de la Península Ibérica y Baleares, excepto en gran parte del tercio N (Cornisa Cantábrica y parte de Pirineos) y en algunas de las Islas Canarias. Crecen en sembrados, herbazales nitrófilos y otros ambientes ruderales.



*Scolymus hispanicus*



*Scolymus hispanicus*

<sup>1</sup> Red CultIVA – Grupo España (Córdoba). Investigadora del Laboratorio de Biología Molecular, Departamento de Ingeniería Forestal. Universidad de Córdoba. España.

<sup>2</sup> Coordinador de la Red CultIVA - CYTED, Catedrático Emérito Universidad Córdoba, Director del Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz y responsable del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, España.



**Descripción:** Crecen formando inicialmente rosetas de hojas a ras del suelo en los caminos y campos medianamente abandonados. Sus rosetas de hojas estarán bien desarrolladas en la primavera temprana pues más tarde se alzan, a comienzos del verano, emitiendo un escapo floral espinoso. De las jóvenes rosetas cortaremos las hojas, blandamente espinosas y las pelaremos, quedándonos con su nervio central carnoso y su base foliar, igualmente carnosa. También podemos encontrarlas bajo cultivo, donde se favorece su “blanqueamiento” mediante un suave aporcado de la tierra, tal y como se hace con el cardo común (*Cynara cardunculus* L., cardo de Castilla en Sudamérica) (Hernández Bermejo, J.E. *et al.*, 2019) . Sus tallos espinosos, una vez secos con el estío, quedarán erguidos sobre las cunetas y taludes como esqueletos blancos hasta finales del invierno posterior, diseminando progresivamente sus semillas...

**Receta: Tagarninas esparragás**

Ingredientes. (Para 4 personas): 1 kg de tagarninas limpias y troceadas; 2 dientes de ajo pelados; 150 g de almendras; 1 rebanada de pan; 1 cucharada de comino molido; 1 cucharada de pimentón dulce; 1 cucharadita de vinagre de vino; ¼ l de aceite de oliva virgen extra; sal a gusto; 4 rebanadas de pan cortadas finas; 1 huevo por persona.

Elaboración: Se toman las tagarninas ya limpias y troceadas en tiras de dos o tres centímetros y les damos un hervor para que se ablanden un poco, pero teniendo en cuenta que deben de quedar tersas, no lacias por un excesivo hervor. Las ponemos a escurrir para que suelten el agua y reservamos ésta ya que nos hará falta luego.

A continuación, ponemos el aceite de oliva a fuego medio y freímos en él los dientes de ajo, la rebanada de pan y finalmente las almendras. Una vez que el pan esté frito lo sacamos todo del perol y lo escurrimos de aceite. En un mortero “majamos” todo (trituration y mezclado en mortero, o mejor dicho almirez), el pan, los dientes de ajo, y al “majado” le añadimos el pimentón, el comino molido y la cucharada de vinagre de vino, y una vez mezclado todo lo dejamos reservado. En el perol donde hemos frito los ingredientes del majado le ponemos el aceite que escurrimos anteriormente, y añadimos las tagarninas cocidas, el majado, la sal al gusto y lo cubrimos de agua. Dejamos que las tagarninas se acaben de poner tiernas y que el agua se consuma.



Lavado



Cocinado



Cocinado



Emplatado

Las 4 rebanadas de pan cortadas finas las partimos por la mitad y las mojamos en el caldo de cocción de las tagarninas que habíamos reservado. Una vez bien mojadas las metemos en el horno a 170°C unos 10 minutos, hasta que se doren. Nos servirán de guarnición del plato. Finalmente, una vez se haya consumido bien el agua y el plato esté ya casi terminado, se le pueden cuajar los huevos a fuego medio y en unos minutos tendremos el plato listo para presentarlo. Se sirve bien caliente, en plato hondo o de barro acompañados de las rebanadas de pan que hicimos en el horno como guarnición.

Origen de la receta: Aunque esta receta es muy típica de la provincia de Cádiz, (Jerez de la Frontera, Conil), así como de la provincia de Sevilla (Estepa), yo la aprendí en Córdoba de mano de mi suegra, que a su vez la aprendió de su madre, ambas cordobesas de pura cepa.

**Historia y tradiciones:** El origen de la palabra tagarnina, según detalla el gastrónomo Carlos Spínola en su Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Gastronomía y Cocina Gaditana «está en la palabra árabe andaluza «tagarí» y está a su vez del árabe clásico «tagrí» que significa fronterizo. Se llamaban tagarninos a los moriscos antiguos que vivían y se criaban entre los cristianos en la Andalucía medieval».

Las tagarninas han servido durante muchos años sobre todo en Andalucía como sustento de familias pobres, y era habitual recogerla en los márgenes de los caminos, corrales, solares y reposaderos de ganado. Se usaba en variedad de recetas, en los

cocidos, fritas, esparragás, en ensaladas, digo se usaba porque cada día es menos habitual su presencia en la cocina. En el Quijote, Cervantes nos da buena prueba de esta fama de ser comida de pobres cuando el inmortal hidalgo afirma que “yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes”.

Actualmente, pueden encontrarse en algunos mercados o fruterías. Es una verdura muy sabrosa y con propiedades diuréticas.

La diferencia entre la tagarnina silvestre y la cultivada está en el color. Las silvestres tienen unas tonalidades verdes y algunas rojas, mientras que las de cultivo son verdes alternando con blanco, no tienen manchas rojas. Las silvestres tienen mejor sabor.

### Referencias:

Hernández Bermejo, J. E.; Gustavo, D.; Gustavo, C.; Pochettino, M.L. y J.A. Hurrell (2019). “Cardos” of two worlds: Transfer and resignification of the uses of thistles from the Iberian Peninsula to Argentina. *Ethnobiology and Conservation*. Vol 8:5 1-22. ISSN 22384782.

# XHAHALABAL

María del Rocío Ruenes Morales<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Spondias purpurea* L.

**Familia:** Anacardiaceae

**Otros nombres vernáculos:** En México le asignan diferentes nombres de acuerdo al lugar como: ciruelo, smucuco-scatan (l. totonaca, Ver.); huitzó (l. zoque, Chis.); jocote (Oax., Tab., Chis.); poon (Chis.); yaga-piache (l. zapoteca); atoyaxócotl, mazaxocotl (l. náhuatl antigua); cuaripá (l. huichol, Jal.); shcuiutipi'chic (l. popoluca, Ver.); mauí (l. chinanteca, Oax.); cupú (l. tarasca); ten (l. huasteca, S.L.P.).

**Origen y distribución:** es un árbol frutal que crece en las zonas tropicales de América, desde México hasta Brasil. En México se considera una especie nativa ya que forma parte de los bosques tropicales subcaducifolios y bosques tropicales caducifolios (Rzedowski y Rzedowski, 1999). Tiene una distribución natural que va desde Sinaloa hasta Chiapas en la vertiente del Pacífico y desde Tamaulipas hasta la península de Yucatán en la vertiente del Golfo de México (Rzedowski y Rzedowski, 1999).

**Descripción:** Alcanza los 15 m. de altura, caducifolio, con hojas compuestas imparipinnadas. Las flores son pequeñas arregladas en racimos cortos de colores variados (blanco verdoso, rosa, púrpura o rojo intenso). Los frutos comestibles son una drupa anaranjada, roja, café-rojizo de color morado, amarilla, oblongo-cilíndrica; la semilla es amarilla y fibrosa.

---

<sup>1</sup> Red CULTIVA - Grupo México. Profesora Investigadora. Cuerpo Académico y Depto. Manejo y Conservación de Recursos Naturales Tropicales. Licenciatura en Biología y en Agroecología. Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia. Campus de Ciencias Biológicas y Agropecuarias. Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, Yucatán, México.



*Spondias purpurea*, en un huerto familiar, frutas y hojas

### **Receta: Pipián con xhahal abal**

Ingredientes: 250 g de pepitas o semilla de calabaza (*Cucurbita moschata* Duchesne, Curcubitaceae); 100 g de semillas de axiote (*Bixa orellana* L., Bixaceae); 100 g de chile verde seco (*Capsicum annuum* L., Solanaceae); un diente de ajo (*Allium sativum* L., Liliaceae); 250 g de masa de maíz nixtamalizada; 21 frutos sipones (a punto de madurar) de la variante de abal “xhahal abal” (*Spondias purpurea* L., Anacardiaceae); 1 kg de pescado o de pollo cortado en piezas y si no tienen acceso a la carne puede ser sustituido por un kilo de frijol (*Phaseolus vulgaris* L., Fabaceae) de acuerdo a las posibilidades de la familia; sal al gusto.

Elaboración: La pepita se tuesta y se muele con el achiote, el chile seco y la sal, en el molino de mano. La molienda se debe realizar de manera constante para evitar que la pepita o semilla de calabaza se seque ya que se dificulta molerla. Se coloca en la candela (al fuego) se le agrega agua, se mezcla la pepita con la masa (nixtamal) y se pasa por una coladera, se agrega poco a poco hasta que espese. Se pone en la candela hasta el primer hervor, se le agregan los frutos de “xhahal abal” y se dejan sazonar con frijol, pollo asado o pescado. Posteriormente se separa la grasa que expide la pepita y



se sirve caliente y se acompaña con tortillas de maíz (*Zea mays* subsp. *mexicana* (Schrad.) Ittis, Poaceae) y agua de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa* L., Malvaceae).

Origen de la receta: Fray Bernardino de Sahagún (1499-1590), en la obra Historia general de las cosas de Nueva España, señala lo siguiente: “*También comían los señores, muchas maneras de cazuelas: varias dellas se llaman, totolinpatzcalmollo, q.d. cazuela de gallina, hecha a su modo, con chilli bermejo, y con tomates, y pepita de calabazas molidas, que se llama agora pipiana*”. El pipián es de origen prehispánico, se elabora con elementos cultivados en la milpa (maíz, frijol y chile) y es por ello que se prepara en todo el país y varía en colores y sabores de acuerdo a cada estado. En Yucatán el pipián es una receta que se elabora principalmente en la Semana Santa (festividad católica), pues coincide con el desarrollo de la fruta. En la localidad de Hocabá, Yucatán la familia de Don Leandro Euan, su esposa, hijas y nietas participaron en enseñarnos la elaboración del pipián donde nuestras amigas y comadres Elena y Florencia Euan fueron las maestras de esta enseñanza y de compartir sus saberes.



Proceso de elaboración del Pipián en casa de Don Leandro Euán, Hocabá, Yucatán

**Historia y tradiciones:** *Spondias purpurea* es nombrada en la península de Yucatán, México, como abal, palabra que deriva de la lengua maya. Estos árboles representan una gran importancia para los campesinos mayas y es común encontrarlos en sus solares o huertos familiares. Como muchas plantas domesticadas, *Spondias purpurea* es esencial en el desarrollo de las familias campesinas y cubre diferentes necesidades biológicas y culturales. Es una especie con numerosas variantes y usos que poseen



mayor grado de variación en los frutos, hojas, como lo muestra los 32 nombres registrados en la península de Yucatán en lengua maya: abal ak, xcampech abal, chi abal, xkusmil abal; ek abal, xhuhi abal, xkeken abal, xowen abal, xcan abal, tuspeña abal, **xhahal abal**, xuntura abal, entre otros (Ruenes Morales *et al.*, 2010, Vázquez-Yanes, *et al.*, 1999). Como mostramos las virtudes de esta especie y su potencial como especie promisorio como cultivo de gran valía para la alimentación es una especie que se está dejando de cultivar y consumir, por lo tanto, las variantes se están perdiendo por carecer de un mercado nacional y se restringe a un mercado local, por lo que es una especie poco valorada es hoy en día subutilizada, especie NUS.

### Referencias:

- Barros, C. (2004). Los moles. aportaciones prehispánicas. In: El mole en la ruta de los dioses. 6o Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural 12 (Puebla 2004). *Memorias. Patrimonio Cultural y turismo* 12: 17-27.
- [https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/publi/Cuadernos\\_19\\_num/cuaderno12.pdf](https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno12.pdf)
- Sahagún, B. (2006). *Historia general de las cosas de la Nueva España*. México: Editorial Porrúa.
- Sahagún, B. (2007). *Códice Florentino. Historia General de las cosas de Nueva España. Libro VIII: de los reyes y señores*. Biblioteca Medicea Laurenziana, The World of the Aztecs in the Florentine Codex, (Mandragora: 2007).
- <https://www.wdl.org/es/item/10619/>
- Rzedowski, J.; G.C. Rzedowski (1999). *Familia Anacardiaceae. Flora del Bajío y de Regiones Adyacentes*. Fascículo 78. Instituto de Ecología A.C. Centro Regional del Bajío Pátzcuaro, Michoacán, México. pp. 40-45.
- Ruenes-Morales, M. del R.; Casas, A.; Jiménez-Osornio, J.J. y J. Caballero (2010). Etnobotánica de SPONDIAS PURPUREA L. (Anacardiaceae) en la Península de Yucatán. *Interciencia* 35(4): 247-253.
- Vázquez-Yanes, C.; Batis Muñoz, A. I.; Alcocer Silva, M.I.; Gual Díaz, M. y C. Sánchez Dirzo (1999). *Árboles y arbustos potencialmente valiosos para la restauración ecológica y la reforestación*. Reporte técnico del proyecto J084. CONABIO - Instituto de Ecología, UNAM. México.

# ZAPALLITO

María Lelia Pochettino<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Cucurbita máxima* Duch. var. *zapallito* (Carrière) Millán

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** zapallito de tronco, zapallito redondo

**Origen y distribución:** El zapallito es un cultivo característico de la región rioplatense, aunque se ha dispersado por toda la Argentina, en los distintos cordones hortícolas como cultivo de verano-principios de otoño.

**Descripción:** A diferencia de otras Cucurbitáceas la planta tiene hábito más o menos erecto, formando una mata y de allí la designación de “zapallito de tronco”. No tiene zarcillos. Las hojas son grandes, con lóbulos redondeados, verdes o marmoladas, pubescentes, ásperas al tacto y de color verde. Las flores amarillas, unisexuales, generalmente se presentan solitarias. Los frutos son más o menos esféricos (en realidad les correspondería la definición de geoides), color verde brillante y se consumen inmaduros, cuando las semillas blancas aún están tiernas. Pueden presentar una corona (aunque es un carácter indeseable) resultado de la marca que dejan la inserción de sépalos, pétalos y estaminodios en un fruto que se desarrolla a partir de un ovario ínfero.



Cultivo de zapallito en el Cordón Hortícola Platense



Zapallitos de tronco en verdulería

## **Receta. Fugazza de zapallito**

Ingredientes (para 6-8 personas, ¡según lo que coman!): 6 zapallitos grandes; ¼ kg queso mantecoso; 2 tazas (de 250 cc) de harina; ½ taza de aceite; 3 huevos; ½ taza de leche (aproximadamente); condimentos a gusto (sal, pimienta, orégano, ají molido, pimentón...). Opcional: queso rallado.

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. CONICET.

**Elaboración:** Cortar en rodajas finitas los zapallitos. Agregar el queso cortado en cubitos (eventualmente queso rallado) y la harina. Mezclar. Luego agregar los huevos y líquidos (aceite y leche). Condimentar. Debe quedar una preparación blanda, pegajosa. Estirar sobre una asadera enmantecada y enharinada. Cocinar hasta que esté doradita. Es muy exitosa, a todo el mundo le gusta.

**Origen de la receta:** es una receta de familia, que fue pasando de boca en boca, con las consecuentes modificaciones que esto trae aparejado. Suponemos que originalmente fue una focaccia o fugazza, especie de pizza de origen genovés, con cobertura de cebolla u otra verdura. Y alguien, en lugar de preparar primero la masa y luego la cubierta, decidió mezclar todo. ¡Excelente idea!.



Fugazza de zapallito recién horneada



Emplatado

**Historia y tradiciones:** Como ya se dijo, el zapallito es un cultivo característico de Argentina y Uruguay, donde se utiliza como alternativa de verano a los zucchini o calabacines (*Cucurbita pepo* L.). Según Millán (1947), los jesuitas Patiño y Paucke dieron noticias sobre su cultivo entre los pueblos originarios del N de Argentina ya en el siglo XVIII. En la actualidad es un cultivo omnipresente en las verdulerías de la Argentina, característico de fines de verano. El fruto se consume recién cosechado y se utiliza en innumerable cantidad de preparaciones, entre las más características los zapallitos rellenos (con picadillo de carne), para lo cual se eligen frutos grandes, regulares, aproximadamente de 8-10 cm de diámetro. Se preparan también revueltos, escabeches, aunque hay que considerar que desprende gran cantidad de agua. Para los lectores rioplatenses seguramente causará extrañeza la inclusión del zapallito en un recetario NUS. Sin embargo, su escasa difusión fuera de esta área y su gran versatilidad, lo hacen merecedor de este lugar.

#### Referencias:

Millán, R. (1947). Los zapallitos de tronco de América extratropical. *Darwiniana* 7 (3): 333-345.

# ZUMAQUE SOBRE HUMMUS Y PAN ÁRABE

Virginia Bermejo Fernández<sup>1</sup>, y J. Esteban Hernández Bermejo<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Rhus coriaria* L.

**Familia:** Lythraceae

**Otros nombres vernáculos:** zumaque

**Origen y distribución:** Es originario probablemente del E de Turquía y N de Irak y ha sido muy cultivado y hoy se encuentra asilvestrado en otros países de la Cuenca Mediterránea, del Próximo Oriente y de las Penínsulas Balcánica, Itálica o Ibérica, en los que se ha convertido en un arqueófito. En la Península Ibérica donde puede verse silvestre, caracterizando incluso el paisaje en ribazos y laderas de los montes de Sierra Bermeja (Málaga), Sierras Subbéticas (Córdoba) y Campo de Calatrava (Castilla-La Mancha), por ejemplo.



Ilustración: Dioscórides ed. de A. de Laguna, 1566, Salamanca

**Descripción:** El zumaque, *summāq* en árabe, es un arbusto de 1–2 (3) m con ramas y envés de las hojas cubiertas de un suave tomento, compuestas, alternas, imparipinnadas con foliolos ovado-lanceolados, con flores pequeñas, pentámeras, en inflorescencias terminales (tirsos) de color amarillo verdoso. Tiene frutos en drupa, pardo-rojizos de forma lenticular, cubierto de pelos erizados, del tamaño de un guisante.



*Rhus coriaria* (zumaque) Subbético de Córdoba

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Córdoba). Escuela de Cocina y Pastelería Virginias'cake, Villa Ballester, Buenos Aires. Argentina y miembro del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, Córdoba, España.

<sup>2</sup> Coordinador de la Red CultIVA - CYTED, Catedrático Emérito Universidad Córdoba, Director del Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz y responsable del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, Córdoba, España.



### **Receta: Hummus con zumaque**

El hummus que en árabe significa “garbanzos”, es una crema de garbanzos cocidos con zumo de limón que incluye pasta de tahina (semillas de sésamo molidas, con agua, jugo de limón y sal) y aceite de oliva, junto con otros ingredientes, según fórmulas locales, como ajos, pimentón o sí ... zumaque, el condimento que aquí recomendamos. Es un plato muy popular en todo el Próximo Oriente, especialmente en la comida sirio-libanesa, armenia, palestina, israelí, turca, griega e incluso italiana. Se sirve habitualmente frío y expandido sobre un plato, acompañado de porciones de pan árabe y algunas hortalizas frescas.



Zumaque sobre hummus. Jordania  
Foto J.E. Hernández y V. Bermejo

Ingredientes: 400 g de garbanzos cocidos; 1 cucharada de zumo de limón; 1 cucharada de tahini; 1 diente de ajo; una pizca de comino molido; ½ taza de agua o de caldo de cocción (el caldo donde se han cocido los garbanzos y, si son de bote, el agua); 100 g de tomate cubeteado (para decorar); 3 ramitas de perejil; una porción de limón y/o aceitunas negras; un chorro generoso de aceite de oliva; una cucharadita de zumaque; una pizca de sésamo tostado; una pizca de sal, cominos o alcaravea si se quiere reforzar la mezcla de especias.

Elaboración: La receta básica es una mezcla de garbanzos cocidos con tahina, ajo y zumo de limón en proporción variable, aunque una base habitual es: 500 g de garbanzos, una o dos cucharadas soperas de tahina, dos o tres cucharadas soperas de aceite de oliva, un diente de ajo y el zumo de medio limón. Se hace con ello un puré de cierta consistencia, al que se añaden sal y especias. En el momento de servir (frío o tibio), se añade el zumaque. En ocasiones, previamente se procesan los garbanzos dentro de su agua de cocción para que se desprenda la piel, que debe retirarse. El hummus queda entonces más fino. Mezclamos todos los ingredientes en una procesadora hasta obtener una masa espesa y homogénea, y reservamos. Al emplatar ponemos primero el hummus, haciendo en el medio un hueco para colocar el tomate en cubos y el limón o las aceitunas. Añadimos un buen chorro de aceite de oliva encima y espolvoreamos con sésamo, zumaque y alguna otra especia según gustos (cominos, alcaravea...).

### ***Pan árabe con zumaque***

La panificación en el mundo árabe no utiliza solamente las harinas de trigo sino otros muchos cereales (como cebada, centeno, arroz, sorgo, mijos y panizos en toda su amplia). Se usan también frecuentemente, mezclados o no con los anteriores, otros granos como el sésamo o las semillas de lino y cáñamo o bien legumbres como lentejas, garbanzos, arvejas, habas o alubias caretas). Incluso en épocas de carestía y en tiempos pasados se han empleados bellotas de encina, castañas, y hasta diversas raíces y semillas silvestres. Se ha panificado incluso con higos, membrillos, peras, manzanas y muy diversos frutos en baya. Volviendo a los panes más clásicos de harinas de trigo, también encontramos recomendado, desde los autores medievales (por ejemplo, Averroes en *al-Andalus*), el uso de harinas que incorporaran una parte del salvado del cereal, reconociendo ellos que, aunque tal vez menos nutritivos, eran más sanos y fácilmente digeribles (García-Sánchez, 1983). El conocido como pan árabe o de pita es un tipo de pan de forma circular que utiliza harina de trigo y aunque indudablemente procedente del mundo árabe es muy reconocido en muchas otras partes del mundo. Suele utilizarse para preparar sawarmas, para comer salsas o purés como el hummus, o para acompañar platos de carne como kebabs. Extraemos la siguiente receta de Berretaga y Vallejo (1998).



Zumaque sobre pan árabe. Jordania  
Fotos J.E. Hernández y V. Bermejo

**Ingredientes:** 20 g de levadura; 300 cc de agua; 1 cucharada de aceite; 2 cucharaditas de sal; 500 g de harina 000.

**Elaboración:** Colocar la levadura en un recipiente, agregar el agua a temperatura ambiente y disolverla. Añadir el aceite, emulsionar con cuchara de madera e incorporar de a poco la harina cernida con la sal. Formar un bollo, sobarlo y dejarlo levar. Cortar trozos de 40 g, bollarlos y dejarlos descansar sobre la mesa cubiertos de polietileno.



Estirarlos de forma circular sobre una mesada enharinada, colocarlos en una placa enharinada y dejar levar. Cocinar a temperatura fuerte (240°C) de 6 a 10 minutos hasta que inflen y se forme una corteza dura sin color. Retirarlos, apilarlos unos sobre otros en caliente y cubrirlos con un lienzo, para que el vapor los ablande.

**Historias y tradiciones:** El zumaque se ha usado a lo largo de la historia principalmente como fuente de taninos para el encurtido de pieles. Proporciona un olor agradable al cuero y lo hace resistente a la luz, debido a las propiedades antioxidantes del ácido gálico que posee. También se empleaba como mordiente para fijar colores en el cuero y como tintórea textil, con las hojas de amarillo verdoso, con la corteza de la raíz de rojo y con el fruto de marrón, negro y gris. Fue utilizado así mismo como tinte cosmético (cabellos), muy estimado por sus virtudes medicinales y más especialmente como condimento alimentario.

Efectivamente y aunque el fruto inmaduro de la planta consumido en ciertas cantidades puede ser tóxico, cuando maduro y molido, ha sido usado como acidulante y saborizante desde las antiguas culturas oriental-mediterráneas y también en la romana. Dioscórides (siglo I) por ejemplo habla de sus numerosas virtudes cosméticas y medicinales destacando sus propiedades astringentes y antihemorroidales, pero añade además que *“échase cómodamente sobre las viandas de aquellos que padecen de disentería o de flujo celíaco”*. Al hablar de las lentejas, dice que

esta legumbre es eficaz contra los *“flujos de vientre”* y mejor remedio si se mezcla con zumaque del que se emplea para las comidas. Aunque no aparece citado en los autores ibéricos de la Antigüedad y Reinos Cristianos Medievales o Modernos (Columela, Isidoro de Sevilla o Alonso de Herrera), si fue citado y conocido por su uso en la cocina, por los agrónomos, botánicos y gastrónomos de al-Andalus (Edad Media de la Península Ibérica musulmana). Abu l-Jayr por ejemplo aporta en su texto de la *‘Umda* un dato de gran interés: la utilización de sus granos en la elaboración de un plato al que denomina *summāqiyya*. También encontramos una receta en uno de los dos tratados conocidos de cocina andalusíes, actuando en ella como colorante y saborizante (Ibn Razīn al-Tuḡībī, 2007).



Zumaque en el Mercado de las Especies, Estambul.

Foto J.E. Hernández y V. Bermejo

Andrés de Laguna (s.XVI) en su traducción de la *Materia Media* de Dioscórides anota a pie de página que el zumaque era utilizado en la antigüedad para dar sabor a las viandas y que “esto se hace todavía en Siria y Egipto”. Actualmente sigue siendo muy utilizado como condimento en cocinas como la turca, libanesa, siria, jordana o iraní, condimentando especialmente hummus, panes y brochetas de carne o pescado. Forma parte de una mezcla de especias muy conocida en la cocina internacional como *zahtar* y en la egipcia como *dukka*.

### Referencias:

- Berreteaga, Ch. y Vallejo, M. (ed.1998) *Panadería casera*. Ed. Atlántida. Buenos Aires. 221 pp.
- Abū l-Jayr (siglo XI-XII) *Kitābu ‘Umdati tṭabīb fī ma‘rifati nnabāt likulli labīb* = (*Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto*), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine, 2004-2010, CSIC. Madrid.
- Dioscórides (1983). *Acerca de la Materia Medicinal y de los venenos mortíferos*, ed. facsímil de la ed. de Salamanca de 1566 por A. de Laguna. Madrid: Ediciones de Arte y Bibliofilia.
- García-Sánchez, E. (1983). La alimentación en la Andalucía Islámica: estudio histórico y bromatológico I: cereales y leguminosas. *Andalucía Islámica. Textos y Estudios* II-III (1981-1982): 139-177.
- Ibn Razīn al-Tuḡībī (2007) *Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*. trad. Manuela Martín. Ediciones Trea. España.

### Dedicatoria

A Amhad Abu Laymoun (Jordania), Khaled Awad Mohamed (Egipto) y Mokhtar Garmehi (Irán) tres excelentes guías de turismo que nos enseñaron los secretos de las cocinas del Próximo Oriente.

## PLATOS DULCES





# APEPÚ

Pablo C. Stampella<sup>1</sup> y Santa Fleitas<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Citrus x aurantium* L.

**Familia:** Rutaceae

**Otros nombres vernáculos:** naranja amarga

**Origen y distribución:** Especies originarias del sudeste asiático. Las “naranjas amargas” fueron introducidas a Europa durante el siglo IX por los árabes y luego a América durante la conquista hacia fines del siglo XV.

**Descripción:** Arbolitos de 3 a 15 m alt., con hojas perennes alternas, de pecíolos alados y láminas elípticas u ovadas, de 5-20 cm long., con bordes crenulados o enteros. Las flores son solitarias o en racimos paucifloros, axilares, hermafroditas, con pétalos blancos. El fruto es un hesperidio, piriforme o globoso con bordes achatados, de 6-10 cm de diámetro, con epicarpo anaranjado, mesocarpo blanco relativamente reducido, endocarpo naranja, amargo, con abundantes semillas. Esta receta puede elaborarse también con *Citrus maxima* (Burm.) Merr. conocida como cidra, pomelo cidra, pomelo chino, pomela, que se diferencia de la anterior por su fruto de mayor tamaño (llega a los 30 cm de diámetro), epicarpo verdoso o amarillento, mesocarpo grueso, blanquecino y endocarpo amarillento o rosado, acídulo o desabrido.



Ejemplar de *C. máxima* en el ingreso a las ruinas de San Ignacio Mirí, San Ignacio, Misiones

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Investigador asistente CONICET, Laboratorio Etnobotánica y Botánica Aplicada (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

<sup>2</sup> Productora agrícola, Paraje Cerro Mártires, Misiones, Argentina.

**Receta: Dulce de oreja de aepéú o cidra**

Ingredientes: 10 frutos de cidra o 20 de aepéú; 2 kilos de azúcar o 2 litros de miel de caña; agua (cantidad necesaria en caso de utilizar azúcar); sal (cantidad necesaria); clavo de olor (opcional)



Frutos de plantas de monte de *C. x aurantium*, Cerro Mártires, Misiones

Elaboración: 1. Los frutos se lavan bien, se pelan o rallan (para sacar el epicarpo), se cortan en cuartos longitudinales, y se extrae y desecha el endocarpo (pulpa) con las semillas. 2. A continuación debe quitarse el gusto amargo las cáscaras son colocadas en bolsas arpilleras y se echan al arroyo durante 7 días. 3. Luego las cáscaras son echadas a la olla donde se está cocinando el guarapo o jugo de la caña de azúcar, se revuelve y se cocina hasta que las cáscaras se ablanden a la

consistencia deseada. 4. Se deja enfriar y se guarda en frascos grandes con su almíbar. Se acostumbra a consumir como postre con queso.

Origen de la receta: Esta receta se registró mediante trabajo de campo, corresponde a una receta de doña Santa, del paraje Cerro Mártires (Concepción, Misiones) enclavado en la selva. La familia cultiva caña de azúcar, entre otras cosas, y elabora miel de caña y azúcar mascabo, por lo cual usan ese procedimiento para realizar el dulce. Una variante fue proporcionada por doña Esmirna, del centro de la ciudad de San Ignacio (Misiones). Para quitar el amargo, ella coloca los cuartos de fruta (orejas) en agua hervida con sal por algunas horas. Para la cocción, en cambio, las cáscaras junto al clavo de olor son alternadas con azúcar y luego se cubren completamente con agua. Se le da un hervor de 20 minutos y se deja reposar toda la noche. Al otro día se hierve nuevamente por 20 minutos y se deja reposar. Se agrega agua en



Dulce de oreja de *C. maxima* en almíbar



caso de que sea necesario para que las cáscaras se mantengan cubiertas de almíbar. Se repite este proceso hasta que las cáscaras estén tiernas y se oscurezcan.

**Historia y tradiciones:** La bibliografía histórica evidencia que “apepú” fue un cítrico importante en el pasado. Actualmente, se halla en desuso en el NE de Argentina. En esta zona, el “apepú” y otros cítricos crecen espontáneamente en las selvas subtropicales, donde son empleados con diversos fines. Florecen en primavera y fructifican en otoño e invierno, dependiendo de las variedades y de los sitios donde se cultiven. Las variedades “comunes” son propagadas mediante semillas, mientras que las variedades “selectas” se propagan mediante injertos. En el NE argentino se cultivan en huertos, jardines frutales, en el arbolado urbano y se erigen como elementos conspicuos de las selvas, constituyendo un patrimonio histórico-cultural de las épocas jesuíticas. Las plantas, frutos, flores, hojas y brotes son empleados desde la antigüedad con fines ornamentales, alimenticios, medicinales y en la extracción de aceites esenciales (como el nerolí y el petit grain) (Ramón-Laca, 2003; Hilgert *et al.*, 2014; Stampella, 2015, 2016, 2018; Stampella *et al.*, 2013, 2018). Suelen comercializarse los frutos de *C. maxima* bajo el nombre de “pomelo thai”.

## Referencias:

- Hilgert, N.I.; Lambaré, D.A.; Vignale, N.D.; Stampella, P.C. y M.L. Pochettino (2014). ¿Especies naturalizadas o antropizadas? Apropiación local y la construcción de saberes sobre los frutales introducidos en época histórica en el norte de Argentina. *Revista Biodiversidad Neotropical* 4(2): 69-87.
- Hurrell, J.A.; Ulibarri, E.A.; Delucchi, G. y M.L. Pochettino (2010). Frutas frescas, secas y preservadas. Ed. LOLA, Buenos Aires.
- Ramón-Laca, L. (2003). The introduction of cultivated Citrus to Europe via northern Africa and the Iberian peninsula. *Economic Botany* 57(4): 502-514.
- Stampella, P.C. (2015). Historia local de naranja amarga (*Citrus × aurantium* L., Rutaceae) del Viejo Mundo asilvestrada en el corredor de las antiguas misiones jesuíticas de la provincia de Misiones (Argentina). Caracterización desde una perspectiva interdisciplinaria. Tesis Doctoral inédita. FCNyM, UNLP.
- Stampella, P.C. (2016). Local variability of citrus (*Citrus* spp.) in pluricultural enclaves in the south of Misiones (Argentina): Diversity, uses and perception, and classification of variability. *Journal of Ethnobiology* 36(3): 637-657.

Stampella, P.C. (2018). La domesticación del paisaje en enclaves pluriculturales del sur de Misiones (Argentina): Una aproximación a través de los cítricos. *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica* 53(1): 135-150.

Stampella, P.C.; Hilgert, N.I. y M.L. Pochettino (2018). Usos medicinales de los cítricos (*Citrus* L., Rutaceae) entre los criollos del sur de Misiones (Argentina). *GAIA Scientia* 12(1): 90-108.

Stampella, P.C.; Lambaré, D.A.; Hilgert, N.I. y M.L. Pochettino (2013). What the iberian conquest bequeathed to us: the fruit trees introduced in Argentine subtropic –their history and importance in present traditional medicine. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. DOI: 10.1155/2013/868394.

# ARAZÁ

Lorena Frachia<sup>1</sup> y Mercedes Rivas<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Psidium cattleianum* Sabine

**Familia:** Myrtaceae

**Otros nombres vernáculos:** arazá (Uruguay,) araçá-da-praia o araçazeiro (Brasil,) strawberry guava (nivel internacional).

**Origen y distribución:** La especie *Psidium cattleianum*, de la familia de las Mirtáceas, se distribuye naturalmente en bosques del sudeste de Brasil y este de Uruguay y Mesopotamia argentina.

**Descripción:** Es un arbusto muy ramificado y frondoso, con hojas elípticas de 5-10 cm long. y flores blancas, de 2 a 3 cm de diámetro. Posee frutos carnosos de color amarillo o rojo, ambos reconocidos por las buenas cualidades tanto para el consumo en fresco de los frutos, como para la elaboración de dulces, bebidas y helados.



Rama de arazá con frutos

**Receta:** *Arroz con leche con salsa de arazá*

*Arroz con leche*

Ingredientes: 1 l de leche, 140 g de arroz blanco común (en lo posible orgánico), 150 g de azúcar (en lo posible orgánica), cáscara de 1/2 limón.

<sup>1</sup> Red CultIVA - CYTED, Uruguay. Cocinera y Pastelera profesional, Emprendimiento Sal & Pitanga, La Paloma, Rocha, Uruguay.

<sup>2</sup> Red CultIVA - CYTED - Grupo Uruguay. Profesora de la Facultad de Agronomía/ Centro Universitario Regional del Este - sede Rocha, Universidad de la República.



Arroz con leche con salsa de arazá  
(receta finalizada)

Elaboración: Colocar todos los ingredientes en frío en una cacerola, mezclar bien y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido y semi cremoso. Apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos. Retirar la cáscara de limón. Reservar.

### **Salsa de arazá**

Ingredientes: 300 g de pulpa de arazá sin semillas, 210 g de azúcar, cáscara de naranja, 1 clavo de olor.

Elaboración: Colocar en una cacerola la pulpa de arazá con el azúcar, la cáscara de naranja y el clavo de olor. Mezclar bien y cocinar a fuego bajo hasta obtener un punto de jalea. Apagar el fuego y dejar enfriar.

Servir en una copa o compotera el arroz con leche tibio o a temperatura ambiente, agregar un poco de canela en polvo al gusto y colocar la salsa de arazá a temperatura ambiente.

**Historias y tradiciones:** La historia de este arroz con leche y salsa de arazá, surgió a partir de un encuentro con cocineros colombianos en el mes de febrero de 2020. La idea era realizar un intercambio culinario. Allí me surgió la idea de realizar unas croquetas de cangrejo sirí y de postre un clásico postre criollo como lo es el arroz con leche, con la novedad de deleitarlo con una salsa de arazá, excusa perfecta para que conocieran sabores locales y frutos nativos. En particular el emprendimiento Sal & Pitanga elabora mermeladas con frutos nativos, especialmente de guayabo del país y arazá.



Diversidad de frutos de arazá

# BONIATO

Sara Pereira Cardoso<sup>1</sup> y Mariana Vilaró Varela<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

**Familia:** Convolvulaceae

**Otros nombres vernáculos:** *batata* (Argentina), *kumara* (Perú), *moniato* o *camote* (México), o *patata dulce* (España) entre otras denominaciones (Sociedad Uruguaya de Hortifruticultura 2004)

**Origen y distribución:** El boniato es originario de América tropical donde ha sido cultivado por miles de años. Las raíces engrosadas son la parte más importante de la planta por su uso alimenticio, si bien en Asia se utilizan también los brotes tiernos del follaje con ese fin. Si bien el boniato no podría considerarse como un cultivo



Detalle

infrautilizado y/o marginado, sí se considera en Uruguay que las variedades criollas de la especie, que presentan alta adaptación y diversidad, están sufriendo importantes procesos de erosión genética por desuso y sustitución por cultivares modernos.

**Descripción:** Es una planta rastrera, con tallos postrados o volubles, los cuales presentan raíces en los nudos. Las hojas son variables, de forma cordada o partidas, dentadas, con hasta 5-7 lóbulos. Las flores son violáceas, campanuladas, pero es frecuente que las plantas no florezcan ni fructifiquen dado el largo proceso de selección sufrido y que ha priorizado la reproducción vegetativa. Los frutos, poco comunes, son ovoides, de 4-5 cm de largo y contienen varias semillas redondeadas, castañas. Se

---

<sup>1</sup> Red CultIVA – CYTED. Grupo Uruguay. Programa Padrón Productivo, Intendencia Departamental de Rocha, Centro Universitario Regional del Este, sede Rocha. Universidad de la República. Rocha, Uruguay.

<sup>2</sup> Red CultIVA – CYTED. Grupo Uruguay. Docente del Centro Universitario Regional del Este, sede Rocha, Universidad de la República. Rocha, Uruguay.

consumen las raíces tuberosas, engrosadas, generalmente alargadas y de colores variables.

### **Receta: Boniatos merengados**

Ingredientes: 6 boniatos criollos medianos; 4 huevos; miel y/o azúcar a gusto; pasas; orejones; canela.

Elaboración: Lavar los boniatos y asarlos en ceniza caliente, o envueltos en papel de aluminio a las



Boniatos merengados:  
receta finalizada

brasas. Cuando están  
prontos cortarlos al  
medio a lo largo y  
ahuecarlos.



Boniatos usados en la receta

A la pulpa extraída agregarle la miel, azúcar, yemas, pasas, orejones y canela. Mezclar todo muy bien y rellenar de nuevo las cáscaras. Poner un copete de merengue sobre cada mitad de boniato. Llevar a horno a 80° en asadera enmantecada hasta dorar el merengue.

Origen de la receta: Esta receta proviene de una publicación realizada en el año 2011 por la Asociación de Mujeres Rurales del Uruguay (AMRU) titulada: "Recetas con historia. Sabores, aromas y recuerdos de nuestro campo" (AMRU, 2011).

**Historia y tradiciones:** "...Cómo me gustaban!!!!... eran deliciosos!!! El abuelo los lavaba y los ponía a asar en la ceniza de la cocina a leña, los dejaba toda la noche y al otro día estaban prontos. De mañanita los sacábamos y comíamos alguno, acompañando la leche preparada con café de malta. ¡Cuántos lindos recuerdos! La abuela los transformaba en un postre delicioso". (Graciela A.).

### **Referencias:**

AMRU (2011). *Recetas con historia. Sabores, aromas y recuerdos de nuestro campo*. Coord: Mireya Betancort. Imp. San Miguel, Rocha, Uruguay, 112 p.

Sociedad Uruguaya de Hortifruticultura (2004). *Especial boniato, junio 2004*. [http://www.inia.org.uy/publicaciones/documentos/lb/pol/2004/espe\\_boniato\\_04.pdf](http://www.inia.org.uy/publicaciones/documentos/lb/pol/2004/espe_boniato_04.pdf)



# CAYOTE

Analía Martínez<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Cucurbita ficifolia* Bouche

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** cayota, alcayota, chilacayota (México), cidra (España), calabaza de Malabar.

**Origen y distribución:** De climas templados y cálidos-húmedos. Hay controversia con respecto al respecto del origen de esta especie, ya que algunos autores proponen que es América central (sur de México) mientras que para otros se ubicaría en América del Sur, más específicamente en la zona de los Andes (Andres, 2006). Es de muy fácil cultivo en distintas zonas, por ello se ha difundido ampliamente en distintas zonas del mundo.



*Cucurbita ficifolia* a campo. La Plata.  
Foto de Maydup Ma.

**Descripción:** Planta trepadora o rastrera, monoica, anual, con zarcillos, resistente a bajas temperaturas, pero no a heladas. Tiene tallos ligeramente angulosos. Las hojas son acorazonadas con pecíolos de 5-25 cm, con o sin manchas blancas en el haz, alternas, 3-5 lobuladas. Posee flores amarillas, solitarias, pentámeras y axilares. Frutos comestibles de hasta 35 cm de largo y hasta 20 cm de ancho, son globosos u ovoide-elípticos de color blanco, verde claro u oscuro, lisos o con estrías o manchas blancas. La pulpa es blanca, dulce, la cáscara rígida y persistente. Semillas de hasta 2 cm de largo de color café oscuro.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Becaria (Laboratorio 129 División Arqueología Museo de La Plata. Facultad de Ciencias Naturales y Museo/INFIVE. Inst. de Fisiología Vegetal. Universidad Nacional de La Plata). Argentina.

### **Receta: Tarta de cayote y nuez**

Ingredientes: Para la masa: 300 g de harina; 200 g de manteca; 3 yemas; 100 g de nueces picadas; 50 g de azúcar; 3 cucharadas de miel de caña. Para el relleno: dulce de cayote c/n; nueces c/n.

Elaboración: Con las manos hacer un arenado con la harina, la manteca y el azúcar. Agregarle las 3 yemas y la miel de caña. Luego incorporar las nueces picadas. Formar y estirar la masa. Dejarla reposar por 20 minutos en la heladera. Estirar la masa en una tartera. Poner por encima un papel metálico con garbanzos, porotos o algo que haga peso para evitar que la masa se levante. Llevar al horno a 175°C por 15/20 minutos. Luego dejar enfriar e incorporarle el dulce de cayote y decorar con las nueces.



Tarta de cayote y nuez

### **Dulce de cayote**

Ingredientes: 1 o 2 cayotes enteros; clavo de olor; ½ kg de azúcar por cada kg de cayote.

Elaboración: Pesar el cayote entero para, de ese modo, calcular bien la cantidad de azúcar a emplear. Luego, pelar el fruto. Una forma fácil de hacerlo es calentar el horno, colocar dentro el cayote y dejarlo un ratito (antes se le debe hacer una rajadura). Al sacarlo, la cáscara se desprenderá con facilidad. Luego se lo desmenuza (el secreto es hacerlo con los dedos para que el dulce salga bien fibroso).

Colocar el cayote en una olla sin una gota de agua, agregar el azúcar, mezclar y dejar macerar hasta el día siguiente. Cuando haya largado el jugo, se cocina a fuego lento, agregar los clavitos de olor (a gusto). Mezclar constantemente con una cuchara de madera. Dejar cocinar hasta que el cayote quede transparente. Retirar, dejar enfriar y envasar en frascos con tapa.

Origen de la receta: Es una receta típica del N argentino. Reformulada a partir de [www.cocinerosargentinos.com/recetas](http://www.cocinerosargentinos.com/recetas); [www.Desarrollosocial.gob.ar/sabores](http://www.Desarrollosocial.gob.ar/sabores) y saberes norteños/rescatando lo autóctono desde la historia familiar; Maydup María, comunicación personal.

**Historia y tradiciones:** Esta planta era cultivada por los aztecas hace más de 4.000 años, quienes la denominaban "tzilicayotli". Con la llegada de los españoles, el nombre derivó a chilacayota, alcayota o simplemente cayote, como se la conoce en la Argentina. En algunos países al dulce se lo conoce como "cabellos de ángel" porque las fibras del cayote cocidas en almíbar toman un atractivo color dorado.



Acopio de cayote en casa. La Plata  
Foto de Maydup Ma.

### Referencias:

Andres, T.C. (2006). Origin, morphological variation, and uses of *Cucurbita ficifolia*, the mountain squash. In: *Cucurbitaceae 2006 Proceedings*.

<http://cuke.hort.ncsu.edu/cucurbit/meetings/ccrbtceae06book.pdf>

# GRANADA

Virginia Bermejo Fernández<sup>1</sup>, y J. Esteban Hernández Bermejo<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Punica granatum* L.

**Familia:** Lythraceae

**Origen y distribución:** El granado es un árbol oriundo de los países del Próximo Oriente (Palestina, Irán, Afganistán y Paquistán) y SE europeo, con un área de distribución natural que se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya, aunque en la actualidad, su cultivo alcanza muchos países de Europa, Asia y América, destacando por su diversidad en algunos como Afganistán e Irán, y por las variedades especialmente aromáticas conseguidas en otros como Israel, Brasil y el estado de California.

**Descripción:** Se trata de árboles, a veces de porte muy bajo y aspecto arbustivo, de 2-5(10) m de altura, caducifolios, con troncos más o menos erguidos que a veces llegan a ser muy robustos, de corteza grisácea y copa globosa. Posee hojas simples, a veces alternas o fasciculadas, verde claro por haz y envés. Las flores son solitarias o en grupos de 2-3(5), muy vistosas, con 5-7



Granado 'Valenciana de Albatera'  
(BGV Universidad Miguel Hernández, Orihuela,  
España)

pétalos también de color rojo vivo, y numerosos estambres dispuestos en varias series. El fruto es una baya con placentas coriáceas, que recibe el nombre de balausta, algo prismático y convexo en la base. Las semillas prismáticas presentan una parte externa

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo España (Córdoba). Escuela de Cocina y Pastelería Virginias' cake, Villa Ballester, Buenos Aires. Argentina. Miembro del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, Córdoba, España.

<sup>2</sup> Coordinador de la Red CultIVA - CYTED, Catedrático Emérito Universidad Córdoba, Director del Banco de Germoplasma Vegetal Andaluz y responsable del Grupo de Investigación RNM 153 Junta de Andalucía, Córdoba, España.

carnosa que rodea al resto de la semilla con aspecto de huesecillo. Las semillas son menos jugosas en las variedades agrias y asilvestradas y más carnosas en las dulces cultivadas. Es diseminada por el concurso de aves, roedores y otros animales.

### **Receta: Melaza de granada con granola**

**Melaza:** La melaza o jarabe de granada es un ingrediente muy utilizado en la cocina árabe. Se elabora a partir de una reducción del jugo de dicha fruta con azúcar y un poquito de jugo de limón. En los tiempos y territorios a los que no había llegado el limón, la componente ácida de esta receta se resolvía mediante el uso de granados agrios.



La autora en clase de cocina en la Universidad de Córdoba (España)

**Ingredientes:** 600 ml de jugo de granada; 300 g de azúcar; 2 cucharadas de jugo de limón

**Elaboración:** Se parten y desgranar las granadas y se colocan en una bolsa hermética, aplastando con un palo de amasar para que suelten todo su jugo, después de cortar y colar el jugo, descartando las semillas y las membranas. Medir a

continuación y colocar en una olla pesada con el azúcar y el jugo de limón (o el jugo ácido de granadas agrias o semiagrias). Cuando comienza el hervor fuerte, revolver y bajar la temperatura dejando suavemente. Reducir manteniendo esta mezcla entre 40 a 50 minutos a fuego bien suave.

Existen muchos platos tradicionales en los que podemos usar la melaza de granada como la *muhammara* (una crema de pimientos, nueces y especias que sirve como *mezze*) o el *fesenjan*, generalmente de pollo. También podemos hacer vinagretas para condimentar ensaladas, podemos marinar, adobar carnes, cocinar verduras, hacer galletas, cupcakes, colocar sobre los quesos, con el yogur, con carnes de cerdo o para hacer una riquísima granola.

**Granola:** Colocar en un bol: 150 g de copos de avena tradicional; 50 g de almendras picadas; 30 g de semillas al gusto (lino; sésamo; chía o girasol); 30 g de coco rallado; ½ cucharadita de canela o jengibre molido; ½ cucharadita de sal; 2 cucharadas de aceite a elección; 50 g de melaza de granada; 50 g de azúcar mascabo.



Revolver todo en el bol hasta que esté bien mezclado, colocar en una placa de horno, hornear a temperatura bien suave revolviendo cada 10 minutos, completar aproximadamente 30 minutos hasta sentir olorcito a tostado. Dejar enfriar y guardar en frascos con tapa. **Bon appétit!!**

**Historias y tradiciones:** El granado en la Historia: El granado está citado en la Biblia y en el Corán. Símbolo de fertilidad en diversas culturas, fue cultivado en el antiguo Egipto. En el mundo helénico era un símbolo asociado a la diosa Afrodita. Teofrasto lo cita en bastantes ocasiones en su *Historia Natural*, pero de manera difusa. Plinio atribuye el granado a los alrededores de Cartago y por ello lo denomina *malus punica*. Indica cinco especies: de frutos dulces, agrios, agridulces, ácidos y vinosos, e incluso menciona una sexta, silvestre. Entre sus propiedades señala que



Granado 'Wonderful', comercio en Estambul

la corteza de los frutos es curtiente y el humo de la misma, al quemarse, repelente de mosquitos; la flor tiene propiedades tintóreas y la raíz del árbol, tomada con vino, es somnífica. Dioscórides cita tres especies de granadas: agria, dulce y vinosa. De la primera indica que es diurética y suaviza el ardor de estómago; su cáscara es emenagoga, cicatrizante y antiulcerosa, y con aplicaciones en otorrinolaringología. La decocción de las flores también es cicatrizante, mientras que la que se prepara con sus raíces es antihelmíntica. Columela, en su tratado *De arboribus*, recoge indicaciones acerca de la época de plantío y otras para conseguir que el granado dé frutos dulces en lugar de ácidos a través del abonado (utilizando excrementos humanos y de cerdo, incluyendo orinas añejas).

Los autores bizantinos como Paladio y Casiano Baso dedican una extensión muy apreciable a las técnicas de cultivo (propagación, abonado e injerto. Isidoro de Sevilla, además de explicar la etimología de los términos *malum punicum* y *malo granatum*, indica que, según los médicos, *las granadas no son alimento sino medicamento*.

En las culturas y tradiciones islámicas el granado fue siempre muy venerado, tanto en todas las culturas mediterráneas como del Próximo Oriente, como alimento y más aún



por sus propiedades medicinales y dietéticas, utilizando ante todo la testa roja y carnosa de las semillas, que aparecen en sus frutos abayados. También se aprovechaban sus hojas, ramas y flores, así como la corteza del fruto y cultivaban ya variedades enanas y de flor (balaustas) como ornamentales. Los agrónomos andalusíes recogen igualmente esta cultura y tradiciones citando numerosas variedades como la *safarī*, llegada a la corte cordobesa del emir ‘Abd al-Raḥmān I, procedente de Bagdad o de Medina. Autores andalusíes como al-Ṭignarī o Ibn al-‘Awwām, mencionan la posibilidad de que esta variedad descendiera de la plantada por el propio Profeta en la ciudad de Medina. Entre las propiedades que mencionan se incluyen algunas que podemos interpretar como preventivas de la pérdida de memoria en las personas de edad avanzada. Resulta también muy elocuente la frase que al-Ṭignarī atribuye a algunos médicos: "en la época de las granadas no hay enfermos".

En época renacentista, Alonso de Herrera parece se alcanzó mucha experiencia en el cultivo del granado y repite la idea ya mencionada por Isidoro de Sevilla: *las granadas más pertenecen para medicina que para vianda*. Las flores cocidas en vino son un buen dentífrico y buenas para el tratamiento de las encías; cocidas en vinagre retienen el vómito; y en agua son emenagogas. Los frutos de las granadas agrias son buenos como anticoléricos y su cáscara astringente. El zumo es bueno como aperitivo, digestivo, depurativo, antiictérico, oftalmológico, diurético y antifebrífugo. Las semillas con miel o cocidas con vino son analgésicas en otorrinolaringología; tienen también propiedades dermatológicas (emplastos preparados con semillas molidas).

# GUAYABO DEL PAÍS

Laura Rosano<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Acca sellowiana* (Berg.) Burret

**Familia:** Myrtaceae

**Otros nombres vernáculos:** guayabo del país (Uruguay); goiabeira-serrana (Brasil); feijoa o pineapple guava (internacionalmente).

**Origen y distribución:** La especie *Acca sellowiana* (Berg) Burret es un pequeño árbol o arbusto de la familia de las Mirtáceas originario del sur de Brasil y noreste de Uruguay.

**Descripción:** Es un arbolito con follaje persistente, verde oscuro, brillante y corteza grisácea, áspera o algo escamosa. Follaje persistente y ramillas rígidas. Las flores solitarias son muy vistosas, con 4 sépalos y 4 pétalos blanco-rosáceos, y numerosos estambres rojos. El fruto es una baya, ovoidea y oblonga, de 4 a 7 cm long., verde oscura a la madurez, pruinosa, muy aromática.



Flores de guayabo del país

**Receta: Rosca de guayabo del país**

Ingredientes: 500 g harina dos ceros; 10 g levadura seca; 50 g azúcar; una pizca de sal; canela en polvo; 50 g de manteca; 150 ml de leche tibia; 100 g de guayabos confitados (ver receta más abajo); 100 g de guayabos frescos; 100 g de jalea o mermelada de guayabo (ver receta más abajo); 100 g de nueces molidas.



Frutos

<sup>1</sup> Red CultIVA – CYTED. Grupo Uruguay. Cocinera, Productora agroecológica de frutales nativos, Coordinadora Nacional de Slow Food, San Luis, Canelones, Uruguay.

Elaboración: Mezclar el azúcar con la harina y la pizca de sal. Activar la levadura con la leche tibia en un bol, dejar unos minutos. Luego mezclar la leche con la levadura y la manteca a punto pomada con los ingredientes secos, formar la masa y dejar leudar. Cuando la masa ya leudo estirar, untar la jalea, esparcir los guayabos confitados y los guayabos frescos cortados en tamaño medio, espolvorear la canela. Formar un rollo y luego cortarlo a la mitad a lo largo del rollo, con las dos partes formar una trenza y luego con la trenza una rosca o círculo. Llevar a un horno de 180°C por 25 minutos aproximadamente.



Rosca de guayabo  
del país

### ***Jalea de guayabo del país***

Ingredientes: 2 kg de guayabos del país; 1kg de azúcar; 1 limón.

Elaboración: Lavar los guayabos, cortarlos en trozos medianos, colocar en una cacerola junto al azúcar y el jugo de limón, dejar reposar toda la noche. Luego cocinar a fuego fuerte hasta que empiece a espumar, sacar la espuma, y cocinar a fuego lento por más de una hora aproximadamente. Cuando empiece a espesar apagar el fuego, para saber el punto fijarse el goteo con una cuchara - cuando comience a caer la gota más lento estará lista. Colar la jalea, envasar en un bollón, llevar los bollones a una cacerola con agua que los tape, hervir por 10 minutos para que cierren al vacío, así durarán por meses. Luego de abiertos los frascos conservar en heladera.

La fruta que queda en el colador, la podemos guardar y serán los *guayabos confitados*, que se pueden prensar o secar al horno y luego usar en panes, postres etc.

Origen de la receta: Desarrollo creativo de la autora, en el marco de la promoción de la producción agroecológica y la utilización de los frutales nativos (Rosano, 2016).

**Historia y tradiciones:** Presenta reconocido valor como especie frutal, ornamental y medicinal. Las frutas de distintivo sabor y aroma son aptas para el consumo en fresco y el desarrollo de diversos productos alimenticios.

### **Referencias:**

Rosano, L. (2016). *Segundo Recetario de frutos nativos del Uruguay*. 180 pp,s

# MANZANA CRIOLLA

María Soledad Villalba<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Malus domestica* Borkt.

**Familia:** Rosaceae

**Origen y distribución:** Es originaria de Asia Central. En la cordillera Tian Shan (entre Kirguistán y China occidental) (Pochettino, 2015). Se trata de una especie introducida en Argentina de larga data, que en las provincias del noroeste argentino se cultiva a escala doméstica y por tal razón ha sido considerada NUS.

**Descripción:** Es un arbolito o arbusto de 2-7 m altura con hojas anchamente ovadas, obovadas o elípticas, pecioladas. Presenta inflorescencias con pocas flores, de pétalos rosados y numerosos estambres. El fruto globoso, amarillento, de sabor



Cultivos de manzanos en  
Ocumazo

ácido; semillas ovoides, comprimidas, castañas (Villalba, 2019).



Anchi

## **Receta: Anchi**

Ingredientes: manzanas criollas (preferentemente la etnovarietal denominada localmente como “Chata” si bien algunos ocumaceños utilizan otras etnovariedades como: “Inverniza”, “Larga”, y “Melona”), agua, harina de maíz amarillo, limón.

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Facultad de Ciencias Agrarias. Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy, Argentina.

Elaboración: Se hierven las manzanas con limón, se escurren y se agrega harina de maíz. Una alternativa es utilizar a etnovarietad “Roja”, que posee propiedad “ácida”, y en ese caso se elimina el limón (Villalba 2019).

En palabras de la autora: *“el anchi también se hace con la Chata cuando ésta agria, sale rico no es necesario echar limón, con harina de maíz amarillo, las manzanas se hacen cocer enteras después se saca del agua y a eso se le echa la harina y listo”*.

Origen de la receta: Receta proporcionada por una productora de la comunidad de Ocumazo (doña E.M.).

**Historia y tradiciones:** Esta especie, al igual que muchas Rosáceas, forma parte del patrimonio biocultural de algunas comunidades del noroeste argentino. En el caso particular de las manzanas, constituye el cultivo más conspicuo de la comunidad de Ocumazo (Humahuaca, Jujuy, Argentina), y al cual se encuentra arraigado un acervo de saberes tradicionales propios de la cultura ocumaceña.



Manzana criolla ‘Chata’

El anchi es un producto elaborado para eventos socio-culturales de la comunidad de Ocumazo (Humahuaca, Jujuy) como los festivales religiosos, el primero de agosto, fiestas de fin de año, entre otros. Es consumido como postre de los almuerzos comunitarios.

## Referencias:

- Pochettino, M. L. (2015). *Botánica económica: las plantas interpretadas según tiempo, espacio y cultura*. I ed. Sociedad Argentina de Botánica, Corrientes, Argentina.
- Villalba, M. S. (2019). *Etnovarietades de Malus domestica (Rosaceae) en la comunidad de Ocumazo (Humahuaca): etnobotánica y criterios de clasificación local*. Tesina de grado de la carrera Lic. en Ciencias Biológicas, Facultad de Ciencias Agrarias-Universidad Nacional de Jujuy.



# MBURUCUYA

Patricia Riat<sup>1</sup> y María Lelia Pochettino<sup>1,2</sup>

**Nombre científico:** *Passiflora caerulea* L.

**Familia:** Passifloraceae

**Otros nombres vernáculos:** pasionaria, pasionaria azul, granadilla, pasiflora

**Origen y distribución:** Es una especie trepadora nativa del sur de Sudamérica. Es muy común encontrarla enredada en distinto tipo de soportes como árboles, alambrados o cercos tanto en áreas rurales como urbanas. Además, es muy cultivada por la belleza de sus flores.

**Descripción:** Es una planta trepadora, que se sostiene mediante zarcillos que se enroscan al soporte y puede ascender hasta 25 m de altura. Sus hojas son partidas, palmadas, de color verde brillante. Las flores son muy llamativas, y a ellas debe la especie el nombre local de pasionaria ya que se dice que reproduce la pasión de Jesucristo. La flor tiene cinco sépalos y cinco pétalos blanquecinos (los apóstoles, aunque no son 12), sobre los que se superpone una corona de filamentos azulados (corona de espinas) sobre la cual destacan los estambres amarillentos (las llagas de Cristo) y el estigma trifido, azulado (los clavos de la cruz). El fruto es una baya ovoidea, naranja de unos 5 cm de largo, y contiene numerosas semillas rodeadas por una pulpa mucilaginosa (arilo) color granate.



Flor y fruto de *Passiflora caerulea*

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

<sup>2</sup> CONICET.



### **Receta: Pasta frola de mburucuyá**

**Ingredientes:** Para la mermelada de mburucuyá: 1 kg de frutos; 750 g de azúcar; jugo de limón (una cucharada). Para la pasta frola: 200 g de manteca; 300 g de harina leudante; 50 g de azúcar; 2 huevos.

**Elaboración:** Lavar bien los frutos de mburucuyá, cortarlos en trozos (no picados) y cocinar con el azúcar y el jugo de limón, hasta que tome consistencia de mermelada espesa. Dejar enfriar. Preparar la masa de la pasta frola haciendo una arenilla gruesa con la manteca fría, la harina y el azúcar, agregar los huevos y formar una masa tierna.



Pasta frola de mburucuyá

Tomar 2/3 de la masa, estirar y forrar un molde de tarta, rellenar con el dulce y cubrir con tiras de masa formando un enrejado. Hornear aproximadamente 40 minutos a horno moderado.

Opcional: pintar con huevo antes de cocinar, o cubrir con azúcar impalpable una vez fría.

Origen de la receta: esta receta fue generada por integrantes del

Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada como parte de los proyectos de extensión destinados a potenciar el uso de la flora nativa.

**Historia y tradiciones:** Esta especie fue seleccionada por su importancia y valor simbólico para muchos pueblos de América. Además, es muy conspicua por la belleza de sus flores. Por ese motivo estuvo entre las plantas evaluadas para ser elegidas como flor nacional de la Argentina, si bien finalmente fue elegida la flor de seibo (*Erythrina crista-galli*). La leyenda que circula en los países donde habitan pueblos guaraníes refiere que esta flor es consecuencia de amores desdichados entre la hija de un militar español y un cacique guaraní quien la llamaba con un nombre en su lengua: Mburukujá. Enterado el padre del romance secreto mandó a matar al joven. Cuando Mburukujá se enteró se suicidó sobre el cuerpo de su amado con una de sus flechas. La madre del joven los enterró juntos y sobre esta tumba creció una extraña flor a la cual los jesuitas la consideraron, como ya dijimos, un símbolo de la pasión de Cristo.

Si bien es una especie muy utilizada con fines medicinales (Hurrell *et al.*, 2011)., como sedante, su potencial alimentario es infrautilizado.

Con respecto a la receta, la pasta frola es típica de la repostería del Río de la Plata, si bien debe su origen a la *crostata* del norte de Italia, donde se rellena generalmente con mermeladas de frutos rojos. En América se utiliza generalmente dulce de membrillo, más vinculado con la inmigración ibérica.

Consideramos entonces que esta receta constituye un ejemplo de nuestra diversidad y múltiple origen al reunir un fruto de la flora nativa con una receta recreada a partir de las numerosas corrientes europeas que encontraron aquí su nuevo hogar.



Elaboración del dulce de mburucuyá

### Referencias:

Hurrell, J.; Ulibarri, E.; Arenas, P. y M.L. Pochettino (2011). *Plantas de Herboristería*. LOLA (Literature of Latin America), Buenos Aires.

# MORA

Gustavo Delucchi<sup>1</sup> y María Lelia Pochettino<sup>1,2</sup>

**Nombre científico** *Morus alba* L. y *Morus nigra* L.

**Familia:** Moraceae

**Origen y distribución:** Son especies asiáticas, cultivadas y naturalizadas en Europa y América. En la Argentina se le encuentra espontánea en varias provincias del norte y centro del país a lo largo de rutas, vías de tren y terrenos no cultivados, como resultado de su dispersión ornitocora (Delucchi, 1989).

**Descripción:** Es un árbol de tamaño medio, aunque puede presentarse con aspecto achaparrado. Las hojas pueden ser enteras o partidas en lóbulos, miden 5 a 15 cm con márgenes irregulares, aserrados y ápice en punta. Las flores son pequeñas, unisexuadas, reunidas en inflorescencias. El fruto compuesto por la reunión de todas las drupas, blanco, rojizo o negro (según la especie), de aproximadamente 2 cm de largo.



Rama con frutos

**Receta: Mermelada de moras**

Ingredientes: Moras, azúcar (en una proporción de 700 g por kg de fruta), jugo de limón, paciencia... mucha paciencia.

Elaboración: Juntar moras, lavarlas bien, quitarles el “cabito” (pueden tardar horas, la manera más sencilla es cortarlo con una tijerita para uñas). Poner en una cacerola las moras, el azúcar (700 g por kg de moras) y un chorrito de jugo de limón. Cocinar a fuego fuerte, pero cuidándolo porque hace espuma y ¡rebasa de la cacerola! Si bien se forma mucho jugo y luego jalea, los frutos mantienen su forma. Se puede utilizar luego para preparar tartas o galletas, aunque

<sup>1</sup>Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

<sup>2</sup>CONICET.

pueden conferirle mucha humedad. Por eso, es preferible usarlo como salsa dulce para budines, helados u otros postres.

Origen de la receta: Receta propia, tomando como base recetas básicas de mermeladas. La cantidad de azúcar puede aumentarse a voluntad. Hay quienes preparan las mermeladas en proporción de 1 kg de azúcar por 1 kg de fruta.

**Historia y tradiciones:** En su área de origen, la China, sus hojas cobran particular importancia como alimento para el gusano de seda y el árbol se emplea como fuente para la obtención de madera. Las hojas pueden consumirse como verdura (como ejemplo mencionamos una receta coreana: sopa de porotos de soja con hojas de morera fritas, también para envolver alimentos, y para té a modo de té verde). En medicina tradicional se les atribuyen a los frutos propiedades como laxante suave, protector capilar; las hojas serían hipoglucemiantes, antidiarreico, cicatrizante. En nuestro medio ha sido introducida fundamentalmente para el



Mermelada de moras

arbolado urbano, y es prácticamente desconocida como frutal, con excepción del consumo ocasional de quien pasa por debajo de una morera o la tiene cultivada en su huerto o jardín. Entendemos que es un excelente ejemplo de NUS por su amplia difusión en cultivo y escapada del mismo, a pesar de lo cual es poco consumida.

### Referencias:

Delucchi, G. (1989). *Morus alba* (Moraceae), ampliación de su área geográfica en Argentina y observaciones sobre su naturalización. *Darwiniana* 29 (1-4): 405-406.

# TOMATE DE CAMPO

Marina Eva Acosta<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Solanum betaceum* Cav.

**Familia:** Solanaceae

**Otros nombres vernáculos:** chilito, tomate de árbol

**Origen y distribución:** Es una especie nativa de las Yungas, en las laderas orientales de los Andes y actualmente se distribuye desde Chile hasta Venezuela. Su domesticación y cultivo han sido prehispánicos. En el presente se cultiva desde México y las Antillas hasta Argentina y también en el sur de Brasil. Su cultivo se ha extendido a otras áreas subtropicales como Nueva Zelanda y sur de Europa, y áreas tropicales de otros continentes como India, Nepal y el sureste de Asia .

**Descripción:** Es un árbol pequeño de 2 a 7 m de alto con hojas simples de base cordada a auriculada, ápice acuminado y margen entero. Tiene un inflorescencia con 10-50 flores con corola estrellada, blanco-rosada. El fruto es una baya ovoide o elipsoide, amarilla, anaranjada, roja o morada, generalmente con bandas longitudinales más oscuras.



Cosechando tomates en su hábitat  
Foto Lucía Maya y Marina Acosta

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA), Instituto de Ecorregiones Andinas – INECHOA, Universidad Nacional de Jujuy – UNJu, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas – CONICET. San Salvador de Jujuy. Jujuy. Argentina.



### **Receta: Tomates de campo en almíbar**

Ingredientes: Tomates; 1 kg de azúcar; 1 y ½ l de agua.

Elaboración: Cosechar los tomates maduros. Pasarlos por agua hervida y pelarlos. Preparar el almíbar con el agua y el azúcar y hervir hasta que esté a punto: está a punto cuando no está aguado. Luego agregar los tomates en el almíbar hasta cubrir toda la olla y dejar hervir entre 20 minutos a media hora aproximadamente. Dejar enfriar, colocar en frascos y llevar a la heladera. En un frasco de mermelada pueden entrar más o menos 8 tomatitos.

Origen de la receta: Alicia Giménez me compartió esta receta de manera muy generosa en una charla que mantuvimos en el patio de su casa junto a su hija Lucía Maya. Alicia es una mujer que quiero y admiro mucho por su historia y el gran amor que tiene por las plantas. Ella me acompaña en numerosas conversaciones, es una Maestra para mí.



Tomate de árbol en almíbar  
(receta finalizada)  
Foto Lucía Maya y Marina Acosta

Anécdota: *Primero comíamos los tomates al natural; lo encontrábamos en el campo, lo pelábamos y comíamos. El almíbar no sé cómo lo aprendí. Lo aprendí de joven (Alicia Giménez de San Salvador de Jujuy -Jujuy, Argentina-).*

### **Referencias:**

Sanjinés Asturizaga, A.; B.Øllgaard; H. Balslev (2006). Frutos comestibles. In: Moraes R., M.; B. Øllgaard; L. P. Kvist; F. Borchsenius; H. Balslev, *Botánica Económica de los Andes Centrales*, pp. 329-346. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz.



# ZAPALLO VERRUGUIENTO

Mariana Vilaró Varela<sup>1</sup> y Sara Pereira Cardoso<sup>2</sup>

**Nombre científico:** *Cucurbita pepo* L.

**Familia:** Cucurbitaceae

**Otros nombres vernáculos:** zapallo mogango, criollo

**Origen y distribución:** El zapallo es originario de América; los zapallos y calabazas son consumidos en todo el mundo, pero es principalmente en América donde forman parte de los platos típicos de varios países.

**Descripción:** Son plantas anuales, y presentan la particularidad de poseer flores masculinas y femeninas separadas en la misma planta (monoecia). En la planta se desarrollan varios frutos que se van cosechando en forma escalonada (Sociedad Uruguaya de Hortifruticultura 2004). Si bien el zapallo no podría considerarse como un cultivo infrautilizado y/o marginado, sí se considera en Uruguay que las variedades criollas de la especie están sufriendo importantes procesos de erosión genética por desuso y sustitución por cultivares modernos. Es el caso particular del zapallo verrugiento.



Zapallo verrugiento

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Uruguay. Docente del Centro Universitario Regional del Este, sede Rocha, Universidad de la República. Rocha, Uruguay.

<sup>2</sup> Red CultIVA - Grupo Uruguay. Programa Padrón Productivo, Intendencia Departamental de Rocha, Centro Universitario Regional del Este, sede Rocha. Universidad de la República. Rocha, Uruguay.

### **Receta: Zapallo con leche al horno**

**Ingredientes:** 1 zapallo “verruguiento”; leche; 1 cucharadita de vainilla; 1 taza de azúcar; miel y canela para servir; cáscara de naranja.

**Elaboración:** Lavar bien el zapallo y cortarle una rebanada en la parte superior de modo de poder sacar las semillas, ahuecándolo. Colocarlo en un recipiente que pueda ir al horno. Rellenarlo con la leche previamente endulzada con el azúcar y saborizada con vainilla y cáscara de naranja. Tapanlo con la rebanada que se retiró. Llevarlo al horno hasta que la leche se consuma, y el zapallo esté cocido. Si es necesario agregar un poco más de leche y llevar nuevamente al horno hasta que esto suceda. Se sirve por cucharadas, en compoteras, poniéndole miel y canela por encima.



Receta finalizada

**Origen de la receta:** Esta receta proviene de una publicación realizada en el año 2011 por la Asociación de Mujeres Rurales del Uruguay (AMRU) titulada: “Recetas con historia. Sabores, aromas y recuerdos de nuestro campo” (AMRU 2011).

**Historia y tradiciones:** Este postre lo hacía mi abuela cuando yo era niña (¡¡si hará años!!). Ella vivía en Tarariras, Departamento de Colonia, y son muy hermosos los recuerdos que guardo de aquellos tiempos felices de la infancia. Para hacerlo usaba uno de esos zapallos de puchero, de cáscara dura y bien “verruguiento”, lo lavaba bien lavadito con cepillo, ella le cortaba una rebanada arriba a modo de poder sacarle las semillas y volver a ponerle la tapa. La cocina era una “cocina a leña”. Me acuerdo perfectamente de que tenía una ollita esmaltada, blanca, que estaba agujereada, y ahí paraba el zapallo. Mi tarea consistía en guardar las semillas, entonces las separaba de las “tripas” y las ponía a secar a la sombra. De tardecita las tenía que entrar, porque según la abuela, el sereno de la noche perjudicaba el sabor de la próxima cosecha. Este postre era mi favorito; otro que también me gustaba mucho era la “leche asada” (o flan), pero no sé por qué al flan lo hago para los míos y al zapallo, no. Es más, después que falleció la abuela Lola, creo que nunca más volví a comer este postre. Será, que como

actualmente vivo en la ciudad de Lascano, Departamento de Rocha, no puedo tener una chacra y en el almacén rara vez se encuentra este tipo de zapallos, pero si ustedes consiguen uno, no dejen de hacerlo pues queda realmente ¡delicioso!” (Graciela C.).



Zapallo verrugiento

### Referencias:

AMRU (2011). *Recetas con historia. Sabores, aromas y recuerdos de nuestro campo*. Coord: Mireya Betancort. Imp. San Miguel, Rocha, Uruguay, 112 p.

Sociedad Uruguaya de Hortifruticultura (2004). *Seminario de actualización en el cultivo del zapallo*. <http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/12653/1/Seminario-actualizacion-zapallo-Octubre-2002-Mesa-Nacional-Cucurbitaceas.pdf>.

# ZAPOTE PRIETO

Yaqueline Antonia Gheno-Heredia<sup>1</sup>, Laura Castañón-Romero<sup>2</sup>, María del Carmen Castañón Romero<sup>2</sup> y Ana Soledad Juárez Salas<sup>3</sup>

**Nombre científico:** *Diospyros nigra* (J.F.Gmel.) Perrier

**Familia:** Ebenaceae

**Origen y distribución:** El Zapote es una fruta originaria del sur de México y Centroamérica cuyo nombre deriva del náhuatl: *tzapotl*: zapote, en maya *taúch*. Originario de las regiones tropicales y subtropicales húmedas y subhúmedas de América. De manera natural se distribuye desde México hasta Centroamérica. Se encuentra en selvas y bosques húmedos tropicales y asociada con *Ceiba pentandra*, *Tabebuia rosea*, *Ficus sp.*, *Handroanthus chrysanthus* (Niembro Rocas *et al.*, 2010).

**Descripción:** Es un árbol perennifolio que crece en promedio 10 m, aunque puede alcanzar los 25 m de altura. Corteza acanalada, fisurada a escamosa, de color morena oscura o negra. Las hojas son alternas, simples, de forma elíptica u oblonga, con el margen entero de ápice agudo a redondeado y un olor ligeramente dulce. Flores en general tienen un olor a gardenia y son de color blanco



Rama con flores

cremoso, aunque las femeninas tienen un punto negro en cada pétalo. El fruto es una baya parecida al jitomate y de 5 a 10 cm de diámetro, maduro es de color verde amarillento fuerte, de pulpa marrón con aroma y textura parecido al budín de chocolate, contiene hasta 10 semillas (Pennington y Sarukhan 1998).

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo México. Universidad Veracruzana, Córdoba (Veracruz), México.

<sup>2</sup> Cocineras con experiencia en comida mexicana.

<sup>3</sup> Estudiante de la Universidad Veracruzana Intercultural Sede Grandes Montañas. Habitante nahua-hablante del Municipio de Tlaquilpa, en la zona Náhuatl de la Sierra de Zongolica, Veracruz, México.

### Receta: *Pan de zapote*

Ingredientes *para el pan*: 2 o 3 zapotes grandes y maduros; 3 o 4 naranjas de jugo; 1 oz. (aprox. 30 g) de coñac; azúcar al gusto (en caso de necesitarlo se puede utilizar Stevia u otro edulcorante); 1 taza de harina de amaranto (*Amaranthus hypochondriacus* L.); 2 tazas de harina de trigo; ½ barra de mantequilla; 2 huevos; 1 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio o polvo “royal”.

*Para el betún externo*: 1 ¼ de barra de mantequilla; 4 tazas de azúcar moscabado (en caso de necesitarlo se puede utilizar Stevia u otro edulcorante); 2 cucharadas de jugo de naranja; ½ cucharadita de saborizante de naranja o vainilla (según el gusto).

Elaboración: Mezcla húmeda (A): Se colocan en un recipiente para batir: la mantequilla, el azúcar y se baten hasta que estén esponjados. Se agrega la pulpa del zapote-negro (*Dyospira nigra*), los huevos (uno a uno). Mezcla seca (B): Por otro lado, se mezclan las harinas (amaranto y trigo) con el polvo para hornear y se busca que ambas harinas queden bien incorporadas antes de verterlas sobre la mezcla húmeda. Sin dejar de batir, se va agregando la harina (mezcla seca) a la mezcla húmeda y se termina de batir incorporando perfectamente todo. A continuación, untar un molde con mantequilla y espolvoréalo con harina de trigo. Se coloca la mezcla final (A+B) y se hornea a 177 °C o 180°C por 25 a 30 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro del molde salga limpio. Se deja enfriar por unos 5 minutos antes de sacarlos del horno y posteriormente ya frío se procede a desmoldarlo. Para el betún externo se bate la mantequilla junto con el azúcar moscabado (o edulcorante de su preferencia) hasta que estén esponjados. Agregue el jugo de naranja y el saborizante o la vainilla. Una vez que queda todo perfectamente incorporado, se unta en el pastel ya frío. Rinde para 8 personas.



Frutos partidos

Origen de la receta: La receta es bastante general en cuanto a la forma de hacer un pan, sin embargo, se ha enriquecido con la participación de la Sras. Laura y María del Carmen Castañón Romero (cocineras con experiencia en comida mexicana y postres) y la Quim. Rossana Inés Castellanos Oliveros (integrante de la Co-Sustenta-UV) para la mezcla de sabores y la incorporación

de harina de amaranto junto con la harina convencional utilizada para estos postres.



**Historia y tradiciones:** El Zapote es una fruta originaria del sur de México y Centroamérica cuyo nombre deriva del náhuatl: *tzapotl*: zapote, en maya *taúch*. Es una fruta de color verde por fuera y una pulpa de color negro por dentro, consumida popularmente en época prehispánica. Es un fruto dulce y de textura cremosa, con una consistencia parecida a la del mousse de chocolate. Su sabor recuerda al caramelo y es un alimento con muchos beneficios nutritivos y propiedades medicinales. Su composición nutrimental incluye una gran cantidad de carbohidratos y de vitaminas A y C. Estas vitaminas son muy útiles para fortalecer la piel y la visión, además de ayudar a prevenir resfriados. Es utilizada en la medicina popular y tradicional como un laxante suave y un gran hipoglucemiante. Sus cualidades antibióticas y sus propiedades para calmar el dolor de garganta y el insomnio están registradas en la cultura popular mexicana, además de ser un buen diurético (Fideicomiso de Riesgo Compartido, 2017).



Frutos

### Referencias:

Fideicomiso de Riesgo Compartido (2017). *Zapote Negro, fruta mexicana con gran sabor y tradición popular*. Disponible en <https://www.gob.mx/firco/es/articulos/zapote-negro-fruta-mexicana-con-gran-sabor-y-tradicion-popular?idiom=es>.

Niembro Rocas, A.; M. Vásquez Torres; O. Sánchez Sánchez (2010). *Árboles de Veracruz. 100 especies para la reforestación estratégica*. Gobierno del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave, CITRO. Veracruz, México. Fichas para la propagación de árboles clave para la restauración ecológica.

[https://revivemx.org/Recursos/Fichas\\_propagacion/FichaPropagacion\\_F2\\_Diospyros\\_nigra.pdf](https://revivemx.org/Recursos/Fichas_propagacion/FichaPropagacion_F2_Diospyros_nigra.pdf).

Pennington, T.D.; J. Sarukhan (1998). *Arboles Tropicales de México. Manual para la Identificación de las Principales Especies*. 2da. ed. UNAM/FCE, México. 498 p.

Las Fotografías fueron tomadas por Tatiana Gerus from Brisbane, Australia -*Diospyros digyna*- &#039;Maher Black Sapote&#039;;Uploaded by pixeltoo, CC BY 2.0  
(Disponible en <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19208357>)



## BEBIDAS





# ALGARROBO BLANCO

María Laura López<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Prosopis alba* Griseb.

**Familia:** Fabaceae

**Origen y distribución:** Árbol nativo que crece hasta los 2500 m sobre el nivel del mar. Se distribuye por 11 provincias del norte y centro de Argentina. Una especie alternativa para estas preparaciones es el algarrobo negro, *Prosopis nigra* (Griseb.) Hieron., que crece hasta los 500 m sobre nivel del mar. Se distribuye por 15 provincias del norte y centro de Argentina.

**Descripción:** Tiene una altura máxima entre 15 y 18 m, y generalmente la copa es hemiesférica. Hojas bipinaticompuestas caducas, color verde claro brillante durante la brotación en primavera y más oscuras durante el otoño. Las flores, pequeñas y perfumadas, están reunidas en racimos cilíndricos amarillo-verdosos, péndulos de 4 a 12 cm de longitud. Puede tener una segunda floración uno o dos meses después de la primera. El fruto es una legumbre recta, falcada, o semicircular, chata, márgenes paralelos manifiestos, estipitada y brevemente acuminada, 12-25 cm long., 11-20 mm lat. x 4-5 mm grosor; pericarpio pajizo-amarillento, mesocarpo carnoso, azucarado; artejos 12-30, rectangulares de aproximadamente 1 x 0,6 cm, conteniendo la semilla, elípticas a ovadas, 4,2-7,1 mm long. x 2,6-3,2 mm lat. El algarrobo negro se diferencia fundamentalmente por su menor tamaño, ya que posee una altura máxima de 8 m, y la morfología del fruto. Es una legumbre recta a levemente



Vainas de algarrobo blanco secando al sol

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo Arqueobotánica del Laboratorio 129. Investigadora Adjunta. CONICET-División Arqueología de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

curva, submoniliforme, carnosas, comprimidas lateralmente a la madurez, amarilla con manchas violetas, 10-16 cm long. x 0,7-0,9 cm lat., epicarpio delgado y coriáceo; mesocarpio abundante, dulce; endocarpio articulado, artejos 8-27, subcuadrados. Las semillas son elípticas o rómbicas, más raramente ovadas, 3,5-7,5 mm long. x 2,7-4,2 mm lat. (Demaio *et al.*, 2015; Flora Argentina 2020).

### **Receta: Aloja**

Ingredientes: vainas de algarrobo; agua.

Elaboración: Se comienza con la recolección de las vainas, sin distinguir preferencias entre algarrobos, pudiéndose así emplear ambos para esta receta. Se emplea solo vainas frescas y no aquellas que hayan sido secadas y almacenadas. Se lavan, se quiebran con la mano en fragmentos no muy pequeños y se colocan dentro de un cuenco. Luego se añade agua a temperatura ambiente, aproximadamente el doble de cantidad que los frutos, y se tapa el cuenco con mantas de lana. Se coloca en un lugar fresco y oscuro y se deja reposar varios días con la finalidad de la fermentación de las vainas. Pasado ese tiempo, se cuela para retirar restos de frutos, y está listo para su consumo.



Aloja o bebida fermentada de algarrobo blanco

### **Café o Harina de vainas tostadas.**

Ingredientes: vainas de algarrobo.

Elaboración: Se comienza con la recolección de las vainas de algarrobo blanco, que se prefieren por ser más delgadas que las negras. Luego se secan al sol en una tabla o tejido extenso para disponerlas sin que se apilen. Este proceso dura entre 1 y 2 semanas. Una vez secas se almacenan para su posterior uso, en este caso, la elaboración de café. La obtención de café es a partir de las vainas secas enteras, las

cuales son tostadas a fuego directo o en horno. Luego se colocan las vainas en el mortero de madera para obtener una fracción gruesa mayor a 2mm. En esta ocasión se utilizó una maquina eléctrica de moler granos en reemplazo del mortero de mano para así acelerar el tiempo de molienda. El café de algarroba está conformado por pequeños fragmentos de epicarpo, mesocarpo y semillas.

Origen de las recetas: Se presentan dos recetas basadas en datos etnobotánicos obtenidos de las entrevistas realizadas a las Señoras Gabriela y Cintia en la localidad de Cerro Colorado (Córdoba, Argentina) durante el mes de enero de 2014, personas consideradas por todas los habitantes del pueblo como las únicas conocedoras de prácticas culinarias con algarrobo. Ambas recetas tienen como único ingrediente a las vainas de algarrobo. Las recetas fueron aprendidas de sus antepasados, originarios de las sierras cordobesas, pero de otro pueblo norteño como también mediante bibliografía especializada.

**Historia y tradiciones:** La primera de las bebidas presentadas, la aloja o bebida fermentada, es una bebida alcohólica solo consumida a nivel familiar y/o con amigos muy cercanos, y para ocasiones especiales (vg. Reunión familiar). Sin embargo, en todo el Noroeste de Argentina es la bebida emblemática en las celebraciones del Carnaval, como lo atestiguan numerosas canciones folklóricas, ya que es la época de fructificación de los algarrobos

En el caso del café, el producto es consumido a nivel familiar como también puesto a la venta en ferias artesanales al turismo que visita Cerro Colorado.

### Referencias:

- Demaio, P.; U. O, Karlin; M. Medina (2015). *Árboles nativos de Argentina: Centro y Cuyo*. Ecoval, Córdoba.
- Flora Argentina (2020). Catálogo actualizado del Instituto de Botánica Darwinion, Buenos Aires, IBODA-CONICET-ANCEFN.

# ÁRBOL

Aylen Capparelli<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Prosopis chilensis* (Molina) Stuntz emend. Burkart

**Familia:** Fabaceae

**Otros nombres vernáculos:** árbol blanco, algarrobo, algarrobo blanco

**Origen y distribución:** *Prosopis* es un género adaptado a zonas áridas y semi-áridas, cuya antigüedad es previa a la formación del Océano Atlántico, con representantes en África, Asia y América (Capparelli en prensa y trabajos allí citados). En América existen 40 de las 44 especies reconocidas para el mismo. El centro de origen y dispersión más importante del género en América se localiza entre el noroeste de Argentina, el sudoeste de Paraguay y el norte de Chile (Burkart 1976). *Prosopis chilensis* es nativo de dicho centro y se distribuye en Argentina, en las provincias de Salta, Tucumán, Catamarca, La Rioja, Santiago del Estero, San Juan, Mendoza, San Luis y Córdoba. Usos similares tiene *Prosopis flexuosa* (árbol, árbol negro, algarrobo, algarrobo negro) que se distribuye en Argentina, en las provincias de Salta, Catamarca, La Rioja, Tucumán, Córdoba, San Juan, La Pampa, Mendoza, San Luis, Buenos Aires, Neuquén, Río Negro y Chubut (Burkart 1976).

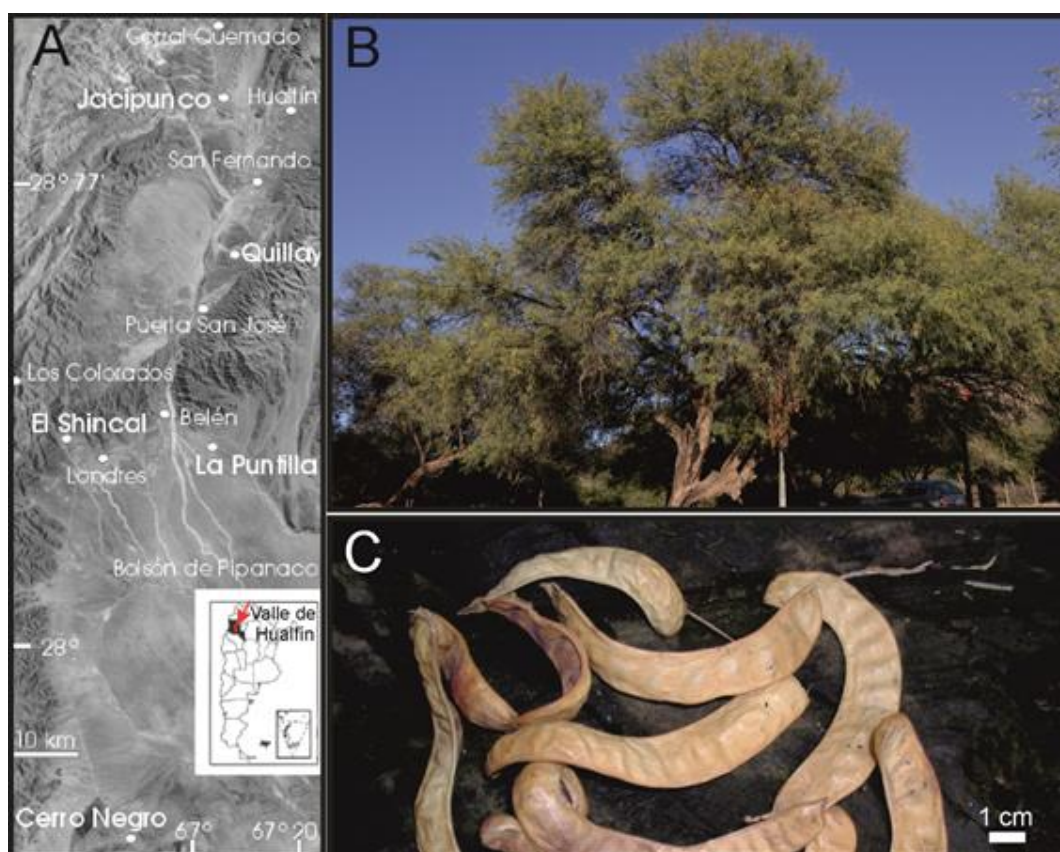
**Descripción:** Es un árbol de 3 a 10 m de alto, de ramas flexuosas, nudosas, con espinas axilares geminadas, de hasta 6 cm de largo. Hojas deciduas, bipinnadas, uni bi o triyugas, con 10 a 29 pares de folíolos por pinna, glabros, lineares, de 1,1 a 5,4 cm de largo cada uno, y distantes unos de otros de 4 a 12 mm, carácter que lo distingue de otras especies del género. Racimos espiciformes densifloros de flores amarillas. Legumbre drupácea indehiscente, linear, comprimida, de márgenes paralelos, recta o falcada, de 12 a 18 cm de largo y 1 a 1,8 cm de ancho (Burkart 1952, 1976). Florece a fines de invierno, principios de primavera y fructifica de principios a fines de verano. La legumbre pesa en promedio unos 4 g, consta de un fino epicarpo, un mesocarpo dulce

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Investigadora Independiente CONICET, Profesora en la Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Laboratorio 129 de Arqueobotánica, División Arqueología, Edificio Anexo Museo, FCNyM, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.



y un endocarpo dividido en varios artejos uniseminados (aproximadamente 26 por vaina). El mesocarpo comestible representa cerca del 50% del peso total de la vaina (Capparelli 2008). *P. flexuosa* se diferencia fundamentalmente por el fruto, ya que presenta legumbre drupácea indehisciente, gruesa, submoniliforme, recta o falcada, de 10 a 16 cm de largo y 0,7 a 0,9 cm de ancho (Burkart 1952, 1976). La legumbre pesa en promedio unos 2,3 g, consta de un fino epicarpo, un mesocarpo dulce y un endocarpo dividido en varios artejos uniseminados (aproximadamente 15 por vaina). El mesocarpo comestible representa cerca del 31% del peso total de la vaina (Capparelli, 2008).



**A.** Valle de Hualfín y localidades mencionadas. **B.** Planta de *Prosopis chilensis* en el sitio arqueológico El Shincal de Quimivil, al sur del Valle, una especie en su hábitat natural, protegida por los pobladores. **C.** Vainas de *Prosopis chilensis*

### **Receta: Añapa**

**Ingredientes:** 500 g de vainas “bien gorditas” de “árbol blanco” (en el Valle de Hualfín sus vainas usualmente se “entreveran” con las de árbol negro: *P. flexuosa*); 1,5 l de agua (aproximadamente).

**Elaboración:** Se lavan las vainas y se muelen groseramente en mortero (para que se puedan moler tienen que estar bien sequitas, como “bizcocho”). La harina de las vainas

molidas se puede almacenar por un tiempo en un lugar fresco y seco. Para hacer la añapa se coloca la molienda en una ollita, a la que se le agrega el agua fría. Se tapa y se deja reposar desde una hora hasta 2 días, depende de la urgencia en consumirla. Se puede envolver la ollita con un paño mojado con agua fría para que se conserve fresca. Luego, o bien se saca el líquido sobrenadante con un jarrito, o bien se van aprisionando las vainas molidas con ambas manos, es decir que "se las chusma" o que "se hace un ovillito", y se va juntando el agua de expresión en otra ollita o jarra. En lugar de aprisionar los puñados, se puede colar la mezcla con un colador. La fracción líquida resultante se coloca en la heladera para tomar como refresco en cualquier momento. La añapa se puede hacer también con el residuo de la molienda de las vainas luego de extraer la harina fina con la que se hace el "patay" (una especie de pan o bizcocho), (Capparelli, 2007).

Origen de la receta: La práctica de hacer añapa como una bebida refrescante, es difundida actualmente entre poblaciones originarias y criollas del Gran Chaco y el noroeste de Argentina. Son varias las especies de *Prosopis* nativas de estas áreas cuyas vainas se pueden emplear en su manufactura (i.e. *P. alba*, *P. nigra*, *P. ruscifolia*, *P. elata*, *P. hassleri*, *P. flexuosa*) (Burkart, 1952; Roig, 1993; Filipov, 1996; Arenas, 2003; Capparelli, 2007 y trabajos allí citados; Scarpa, 2012). Esta receta fue recopilada por quien escribe, y ahora recreada y compartida en este libro, gracias al consentimiento y conocimiento generosamente brindado de Doña Graciela Cedrone de Carrizal, habitante de la localidad de Quillay, distante pocos kilómetros de La Ciénaga, en el Valle de Hualfín, provincia de Catamarca.

### **Arrope**

Ingredientes: 500 g de vainas de "árbol" (en el Valle de Hualfín cuando *P. chilensis* no está disponible en el entorno natural se hace arrope con las vainas más claras de "árbol negro"); 1 l de agua (aproximadamente).

Elaboración: Para su elaboración se ponen las vainas en una bolsa y se golpean con el "pisón" o palo largo de madera (otra opción es partirlas a mano en fragmentos de 2 a 3 artejos). Se remojan las vainas molidas para lavarlas y luego se las pasa a una olla y se cubren con el doble de agua. Se hierva. Cuando están blandas se amasan sobre una bolsa de arpillera o un cernidor fino de metal. El líquido viscoso obtenido a través del colado se hace hervir en una paila, sin azúcar. La "paila" es una gran batea de cobre con manijas. La paila se coloca por arriba del fogón y se puede fijar con adobe alrededor. Se envasa en frascos y se almacena hasta un año (Capparelli, 2007).





**A.** Vainas de “árbol blanco” (*Prosopis chilensis*) preparadas en el mortero de piedra para su molienda. **B.** Vainas molidas (Experimentación A. Capparelli). **C.** Doña Griselda Cedrone de Carrizal “chusma” un “ovillito” de vainas molidas remojadas para ofrecernos el líquido refrescante o “añapa”. **D.** Vainas de “árbol negro” (*P. flexuosa*) colectadas y seleccionadas por color por la Familia Morales. **E.** Doña Morales portando el “pisón”. **F.** Vainas amasadas en cernidor de metal (Experimentación A. Capparelli). **G.** “Arrope”

Origen de la receta: Esta receta fue recopilada por quien escribe, y ahora recreada y compartida en este libro, gracias al consentimiento y conocimiento generosamente brindado de Don Domingo Morales y Señora, habitantes de la localidad de Jacipunco, provincia de Catamarca, ubicada en el extremo norte del Valle de Hualfín.

**Historia y tradiciones:** Es interesante destacar que la manufactura de la añapa, tal como está aquí descrita, se relaciona con el “añapeo” registrado para los pueblos originarios del Gran Chaco, que implica la acción de succionar, por puñados, el jugo de las vainas molidas y remojadas; las cuales se vuelven luego al agua sobrante; así se sigue hasta extraerle todo el sabor a la mezcla y finalmente el residuo se le tira a los perros (Arenas, 2003). Estas prácticas son asimismo registradas para *P. articulata* y *P. velutina* entre los pueblos del desierto de Sonora en México (Felger, 1977). La receta aquí descrita fue recreada experimentalmente para indagar sobre la antigüedad de su manufactura a partir de restos botánicos vegetales recuperados en sitios arqueológicos de Argentina. Esto nos permitió remontar temporalmente su práctica a ca. 3800 años antes del presente y reconocer su manufactura entre sociedades con subsistencias desde predominantemente cazadora-recolectoras hasta agrícolas bien establecidas (Capparelli, 2011, en prensa; Capparelli y Lema, 2011).

Con respecto al arrope, su elaboración es una práctica difundida actualmente entre poblaciones criollas del Gran Chaco y el noroeste de Argentina. Son varias las especies de *Prosopis* nativas que se pueden emplear en su manufactura (i.e. *P. alba*, *P. nigra*, *P. hassleri*, *P. torquata* y *P. chilensis*) (Burkart, 1952; Márquez Miranda, 1968; D'Antoni, 1975; Roig 1993; Scarpa, 1999, 2012; Capparelli, 2007, en prensa; entre otros). Muchos otros frutos silvestres son también empleados en su preparación (Scarpa 1999). El término "arrope" habría sido dado a estos productos por su similitud con aquéllos del Viejo Mundo. La voz "arrope" proviene del árabe "ar-rubb" y significa "el jugo de frutos cocidos" (Scarpa 1999:96). Scarpa (1999:94) propone que su origen en América, "...podría rastrearse tanto en las "mieles" elaboradas por los aborígenes americanos a partir de zumos vegetales, como en los jarabes de la antigua farmacopea árabe introducida por los musulmanes en el sur de España...". Ante estas dos posibilidades, y luego de analizar varias fuentes bibliográficas, Scarpa (1999) reconoce que la técnica en sí era ya conocida en Perú y Nueva España donde antes de llegar los españoles se realizaban jugos cocidos de molle (*Schinus molle* L.), caña de maíz o maguey (*Agave atrovirens* Karw. y *A. americana* L.). Sin embargo, y debido, entre otras cosas, a que no hay registros etnohistóricos ni etnográficos de elaboración de estos jugos en el Chaco,

el autor concluye que sería a partir de los conquistadores españoles que esta técnica se habría introducido en el noroeste argentino como derivación subsidiaria de la producción vitivinícola y utilizando materias primas locales (Scarpa 1999:94). De todas maneras, se considera que un origen más antiguo no se puede descartar tampoco y que estas hipótesis deberán ser contrastadas en el futuro por la arqueobotánica (Capparelli, 2007).

Anécdota: Doña Griselda nos recibió muy amablemente en su morada en una cálida jornada de estío allá en las vísperas del siglo XXI, y preparó una añapa fresca, la que bebimos ávidamente luego de que estuviéramos excavando el sitio arqueológico de Quillay como parte del equipo del querido Dr. Rodolfo Raffino, junto a mis compañeros de siempre Reinaldo Moralejo y Diego Gobbo.

Por su parte Don Domingo Morales y Señora me abrieron las puertas en su casa en el verano del año 2003, y me hicieron probar el arrope preparado por ellos, del cual estaban orgullosos. Me contaron que era una práctica que durante décadas se dejó de lado y recién actualmente estaba siendo revalorada. Que hacía poco *"...ha venido una viejita de Catamarca [Capital], ha dicho hágale, hágale arrope de algarroba para el asma, que para los chicos es buena también, y yo sané, dice la mujer,..., yo caminaba un poco y estaba de color sangre, y este arrope es mejor que el de chañar..."*. Coincidentemente, en la localidad de El Shincal, en el extremo sur del Valle de Hualfín, el arrope de "el árbol", tanto *P. flexuosa* como *P. chilensis*, se revalorizó actualmente y sus vainas son consideradas antitusivas. Esta información no es novedosa, ya que Márquez Miranda 1968, y posteriormente Roig (1993) ponen de manifiesto las propiedades del algarrobo (*Prosopis* spp.) en la mejora de afecciones de garganta y vías respiratorias. Estas propiedades se equiparan con aquellas derivadas del chañar cuyo arrope, elaborado principalmente en las provincias del centro del país (Córdoba, La Pampa y San Luis), también es utilizado como antitusivo y antiasmático (Scarpa, 1999:106). Por último, es interesante destacar la revalorización de la que es objeto el arrope del "árbol" en ambos extremos del Valle de Hualfín, donde personas muy mayores provenientes de otras localidades fueron las que enseñaron a los más jóvenes a hacerlo nuevamente. Esta situación demuestra que el conocimiento botánico tradicional no es estático sino cambiante inclusive en el corto plazo, tal como proponen Pochettino y Lema (2008).



## Referencias:

- Arenas, P. (2003). *Etnografía y alimentación entre los Toba-Nachilamole#ek y Wichí-Lhuku'tas del Chaco Central (Argentina)*. P. Arenas (ed.). Latín Gráfica S.R.L., Buenos Aires.
- Burkart, A. (1952). *Las Leguminosas argentinas silvestres y cultivadas*. (ed. 2). Acme, Buenos Aires.
- Burkart, A. (1976). A monograph of the genus *Prosopis* (Leguminosae subfam. Mimosoideae). *J. Arn. Arb.* 57 (4):219-525
- Capparelli, A. (2007). El Algarrobo blanco y negro -*Prosopis chilensis* (Mol.) Stuntz y *P. flexuosa* DC-, Fabaceae, en la vida cotidiana de los habitantes del NOA: subproductos alimenticios. *Kurtziana* 33:103-119.
- Capparelli A. (2008). Caracterización cuantitativa de productos intermedios y residuos derivados de alimetros del algarrobo (*Prosopis flexuosa* y *P. chilensis*, Fabaceae): aproximación experimental aplicada a restos arqueobotánicos desecados. *Darwiniana* 46 (2): 175-201.
- Capparelli A. (2011). Elucidating post-harvest practices involved in the processing of algarrobo (*Prosopis* spp.) for food at El Shincal Inka site (Northwest Argentina): and experimental approach based on charred remains. *Journ. Archaeol. Anthropol. Sciences* 3 (1): 93-112
- Capparelli A. (en prensa). Ethnobotany of *Prosopis* spp., past evidence of the fruit use and experimental archaeology applied to the interpretation of ancient food processing. En: Puppo MC y P Fleker (eds) *Prosopis: one of the most heat tolerant nitrogen fixing food legumes of the world. Prospects for economic development in arid lands*. Elsevier, Amsterdam.
- Capparelli, A.; V. Lema (2011). Recognition of post-harvest processing of algarrobo (*Prosopis* spp.) as food from two sites of Northwestern Argentina: an ethnobotanical and experimental approach for desiccated macroremains. *Journ. Archaeol. Anthropol. Sciences* 3 (1): 71-92.
- D'Antoni, H.L. (1975). Introducción al estudio etnobotánico del algarrobo. In: *Actas del I Cong. Arq. Argent.*, pp. 423-442. Rosario.
- Felger RS (1977). Mesquite in indian cultures of Southwestern North America. En: Simpson BB (ed) *Mesquite: its biology in two desert scrub ecosystems*. Dowden Hutchinson & Ross, Inc, Pennsylvania, pp 150–176
- Filipov, A. (1996). *Estudio Etnobotánico de la recolección entre los Pilagá*. Tesis Doctoral Inédita. Facultad de Ciencias Naturales y Museo. Universidad Nacional de La Plata.



- Márquez Miranda F. (1968). Historia, vida y folklore del algarrobo. Boletín del Centro de Estudios Americanos 1:25-31.
- Pochettino, M. L.; V. Lema (2008). La variable tiempo en la caracterización del conocimiento botánico tradicional. Darwiniana 46(2): 227-239.
- Roig, F.A. (1993). Aportes a la etnobotánica del género *Prosopis*. En: Unidades de Botánica y Fisiología Vegetal (IADIZA)- CRICYT-CIID (eds.) *Contribuciones Mendocinas a la Quinta Reunión Regional para América Latina y El Caribe de la Red de Forestación del CID: Conservación y mejoramiento de especies del género Prosopis*, pp. 99-119. Mendoza.
- Scarpa, G:F. (1999). EL arropo en el Noroeste Argentino. Ayer una fiesta, hoy un capital. En: Garrido Aranda, A. (ed.). *Los sabores de España y América*; pp. 93-139. Ed. La Val de Onsera, Huesca, España. 322 pp.
- Scarpa G. (2012). Las plantas en la vida de los criollos del oeste formoseño: Medicina, Ganadería, Alimentación y viviendas tradicionales. 1ra Ed. Asociación Civil Rumbo Sur, Buenos Aires.

# CHAÑAR

Estela N. Flores<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Geoffroea decorticans* (Gillies ex Hook. et Arn.) Burkart

**Familia:** Fabaceae

**Origen y distribución:** Especie de Perú, Bolivia, Chile, Paraguay, Uruguay y Argentina, donde se encuentra desde Jujuy hasta el norte de la Patagonia. Presenta polinización entomófila y diseminación endozoocora (Burkart, 1952).

**Descripción:** Árboles o arbustos de 3- m de altura, caducifolios con troncos tortuosos y ramas con espinas. La corteza castaño grisácea se abre en folios longitudinales (de allí su epíteto específico). Las hojas se presentan en haces, son imparipinnadas, de 1 a 7 cm de largo, con 5 a 11 folíolos, elípticos a obovados, el terminal de mayor tamaño, de borde entero. Las inflorescencias son racimos también agrupados, con flores pequeñas bisexuales, hasta de 1 cm de largo, de corola amarilla. El fruto tiene aspecto drupáceo, ovoide a globoso, de 1,5 a 3 cm de diámetro, rojizo, lustroso y contiene una semilla fusiforme, hasta de 1,8 cm de largo, blanda y rojiza. (Burkart, 1952) (Flores y Vignale, 2010).



Frutos de chañar maduros.  
Foto de Estela N. Flores



Árbol de chañar en San Pedro de Jujuy.  
Foto de Estela N. Flores

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA), Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy. Jujuy. Argentina.

### **Receta: Arrope de chañar**

Ingredientes: Frutos de chañar, agua.

Elaboración: *Recolección del fruto*. Se colectan los frutos maduros del suelo debajo de los árboles de Chañar y luego se procede a derribar los que están en las copas arbóreas con la ayuda de un palo. *Molienda*. Los frutos obtenidos de la colecta se muelen en morteros de piedra o confeccionados en madera de quebracho. Esta molienda es lenta para lograr la ruptura de la cáscara y que se libere toda la pulpa del fruto. Esta tarea se realiza por el término de una hora aproximadamente 25 kg de fruta. *Procesamiento*. Luego de la molienda los restos obtenidos se llevan a una batea de madera o tacho con 5 litros de agua, donde son amasados para separar la pulpa de la cáscara y el carozo (champa). Esta “champa” se separa y se coloca en balde donde se le agrega agua y se la vuelve a someter a un fregado para liberar más jugo y pulpa. A continuación, se tamiza y se desecha la “champa” sobrante. Posteriormente se coloca la pulpa y jugo obtenidos en una paila de bronce, que se hierve durante 8 a 10 horas en un proceso de cocción que se suele realizar en los fogones en el patio de las viviendas. Se realiza la cocción a fuego de leña. Se estima un rendimiento de 3 a 4 kg de arrope por 25 kg de frutos de chañar. El jarabe concentrado de jugo y pulpa de chañar una vez cocinado se almacena cuidadosamente en botellas y frascos de vidrio con una duración de vida útil de 24 meses aproximadamente.

Origen de la receta: Receta tomada de Figueroa y Dantas (2006).



“Arrope” producido en Jujuy: producto derivado del fruto de chañar. Foto de Estela N. Flores

**Historia y tradiciones:** La corteza, las hojas y flores se usan en infusiones y en otros preparados para tratar afecciones respiratorias como resfríos, gripe, tos y asma. El fruto también se usa para elaborar una bebida alcohólica denominada “aloja” de chañar. También las semillas, crudas o cocidas se usan como alimento por grupos *toba* y *wichi* del Chaco central de Argentina (Flores y Vignale, 2010).

## Referencias:

- Burkart, A. (1952). *Las leguminosas argentinas silvestres y cultivadas*. 2ª Edición. Ed. ACME S.A. Buenos Aires. 569 p.
- Figueroa, G. G.; M. Dantas (2006). Recolección, procesamiento y consumo de frutos silvestres en el Noroeste semiárido argentino. Casos actuales con implicancias arqueológicas. *La Zaranda de Ideas. Revista de Jóvenes Investigadores en Arqueología*. 2:35-50.
- Flores, E. N.; N. D. Vignale (2010). Caracterización micrográfica de órganos vegetativos y reproductivos de interés etnobotánico de *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook. et Arn.) Burkart (Fabaceae). In: Pochettino, M. L.; A.H. Ladio; P. M. Arenas (eds.), *Tradiciones y transformaciones en Etnobotánica*, pp 330-335. CYTED/RISAPRET, S.S. de Jujuy.

# SAUCO

Ana Ladio<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Sambucus nigra* L. subsp. *nigra*

**Familia:** Adoxaceae

**Otros nombres vernáculos:** saúco; saúco europeo, sammuca (Italiano), elderberry (inglés).

**Origen y distribución:** Exótica, originaria de Europa, Oeste de Asia y Norte de África. En Argentina se la cultiva, y crece adventicia en áreas alteradas de la Patagonia. Es ornamental en jardines, y también se la utiliza como cerco a modo de barrera semifrondosa (Rovere *et al.*, 2013).



Inflorescencia del sauco  
(tomado de Font Quer, P. "Plantas Medicinales", Ediciones  
Península, España)

---

<sup>1</sup> Red CultIVA - Responsable Grupo Argentina SUR, INIBIOMA (Universidad Nacional del Comahue-CONICET), S.C. de Bariloche, Argentina.

**Descripción:** Árbol o arbusto decíduo de 1 a 5 m de altura, dioico (Figura 1 a,b). Posee hojas opuestas imparipinnadas de 7 a 28 cm de largo, folíolos de 5 a 7 cm, de forma elíptica de 4 a 9 cm de largo por 1,5 a 4 cm de ancho, aserrados. Posee inflorescencias corimbiformes plurifloras terminales. Sus flores son pequeñas de 1 cm de diámetro, blanquecinas (Figura 1 a, b). Sus frutos son drupas globosas de 6 a 7 cm de diámetro, de color violeta, negruzcas y brillantes. Florece en primavera y fructifica en verano (Hurrell *et al.*, 2010).

#### **Receta: Champagne de sauco**

Ingredientes: 12 penachos de flores sin sus pedúnculos; ½ kg de azúcar blanca; 2 cucharadas de vinagre de vino o de manzana; 1 limón (cáscara rallada y el resto cortado en rodajas); 4 ½ l de agua.

Elaboración: Colocar los penachos de las flores en una cacerola, preferentemente de acero inoxidable o esmaltada. Agregar el azúcar y las 2 cucharadas de vinagre, la cáscara del limón y el resto del limón en rodajas, junto con el agua. Agitar y dejar reposar todo en la cacerola tapada durante 24 horas. Colar el contenido. Tirar las flores y embotellar el líquido en botellas de plástico o vidrio, preferentemente a rosca, bien herméticas. Beber bien frío a los 15-20 días con mucho cuidado al destapar por la gran cantidad de gas que suele acumularse. Si se deja fermentar por meses el champagne se vuelve menos dulce (más brut). Posee aroma muy frutado y agradable.

Origen de la receta: El origen de la receta corresponde a Eddy Rapoport, científico barilocheño, de reconocida trayectoria mundial quien nos dejó físicamente en 2017. Eddy fue un gran maestro para nuestro grupo de investigación en el Laboratorio Ecotono, en sus últimos años, se dedicó al estudio y difusión del uso de plantas exóticas como alimento “las buenezas o malezas comestibles” (Rapoport *et al.*, 1997). Tanto él como su esposa, Bárbara Drausal, se han dedicado a difundir e inventar distintas recetas gastronómicas, y de paso, promover el control de aquellas plantas que tienen un comportamiento invasor.





Flores de sauco frescas siendo cortadas para la preparación del champagne



Champagne de sauco artesanal realizado y comercializado

por Bárbara Villamil, integrante de la Feria de Horticultores Familiares del Nahuel Huapi (S.C. Bariloche, Río Negro)

**Historia y tradiciones:** Es una de las plantas exóticas con frutos carnosos más versátiles de la región patagónica y que se destaca por ser un alimento funcional, es decir un alimento-medicina (Chamorro y Ladio, 2020). Flores y frutos se usan en gastronomía para hacer jugos, jarabes, dulces, vinagres, recetas de tortas y panqueques (Drausal, 2006). Medicinalmente, se utilizan sus frutos en dolencias respiratorias, urinarias y digestivas. También sus frutos poseen acción antifebril. En las localidades de Cuyín Manzano y en Villa Traful (Parque Nacional Nahuel Huapi), se usa la flor en forma de infusión, o la corteza en cocimiento, para la tos, pero la mejor receta es la que combina la corteza de sauco, cogollitos de pino (*Pinus* sp) y frutos de mosqueta (*Rosa rubiginosa*), (Igon *et al.*, 2007). También ha sido citado el uso de una cucharada de jarabe de sus frutos en agua hirviendo o en infusión de té negro, que se administra por las noches para “calentar el cuerpo”, posiblemente con acción preventiva (Chamorro y Ladio, 2020). Existe evidencia in vitro de su efectividad como bactericida y antiviral (McCarty y DiNicolantonio, 2020; Nile y Park, 2014) y en el mejoramiento de dolencias respiratorias como la influenza y el Covid 19 (Hawkins *et al.*, 2019; McCarty y DiNicolantonio, 2020). En concordancia con estudios etnobotánicos en Europa (Valles

*et al.*, 2004), en la región patagónica los árboles de sauco son considerados protectores por lo que son cultivados cerca de las casas.

Esta receta se ha vuelto bastante popular entre los bariloenses, dado que el sauco es muy común en jardines, y también se lo encuentra en áreas disturbadas al ser sus frutos dispersados por las aves. Particularmente, desde hace 10 años distintas integrantes de la Feria de Agricultores Familiares del Nahuel Huapi, siguiendo las premisas de Eddy (Ladio *et al.*, 2013), venden flores frescas y secas, jugos y jarabes de sauco como es el caso de Grace de Haro y Águeda Oses. Y también este champagne que es comercializado por la agricultora Bárbara Villamil, aunque para mejorar su aroma, le ha hecho una variante a la receta original y utiliza vinagre de alcohol.

Anécdota: Eddy era un fanático del champagne de sauco, en el laboratorio Ecotono que tenemos un árbol, siempre nos decía que lo aprovecharíamos, y en algunas fiestas de fin de año él traía para compartir con nosotros. Consultamos a Bárbara Drausal sobre alguna anécdota con el champagne de sauco y nos contó: “- Eddy era elegante, viste? Desde el sentido más profundo de la palabra, elegantísimo. Una de las cosas que más me conmovió era que una vez nosotros teníamos en el jardín, frente a la puerta, unas campánulas azuladas como una copita (*Campanula cochleariifolia*), y él sirvió el champagne de sauco ahí dentro...nunca se me hubiera ocurrido una cosa tan delicada y tan amorosa. [–un romántico?]-Si, totalmente. –Y una cosas entre los dos, él siempre quería hacer champagne de sauco y yo nunca porque era muy trabajoso...pero al final nos lo tomábamos en una sentada”.

### Referencias:

- Chamorro, M. F.; A. Ladio (2020). Native and exotic plants with edible fleshy fruits utilized in Patagonia and their role as sources of local functional foods. *BMC Complementary Medicine and Therapies* 20: 155.
- Drausal, B. (2006). *Buenezas en la mesa*. [www.plantascomestibles.com.ar](http://www.plantascomestibles.com.ar), S.C. de Bariloche.
- Hawkins, J.; C. Baker.; L. Cherry; E. Dunne (2019). Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: a meta- analysis of randomized, controlled clinical trials. *Complement Ther Med* 42: 361–5.
- Hurrell, J. A.; E. A Ulibarri; G. Delucchi; M. L. Pochettino (2010). *Frutas frescas, secas y preservadas*. Ed. LOLA, Buenos Aires, Argentina.

- Igon, P.; A. Ladio; M. Lozada, (2007). *Plantas medicinales utilizadas en las Comunidades de Villa Traful y Cuyín Manzano*. Ed. Alternatura, S. C. de Bariloche, Argentina.
- Ladio, A.; S. Morales; J. Ochoa; B. Cardoso (2013). Etnobotánica aplicada en Patagonia: la comercialización de malezas de uso comestible y medicinal en una feria urbana de San Carlos de Bariloche (Río Negro). *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales Y Aromáticas* 12(1): 24–37.
- McCarty, M. F.; J. J. DiNicolantonio (2020). Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. *Prog Cardiovasc Dis.* 79–81. Preprint at. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7130854/>.
- Młynarczyk, K.; D. Walkowiak-Tomczak; G.P. Łysiak (2017). Bioactive properties of *Sambucus nigra* L. as a functional ingredient for food and pharmaceutical industry. *J Funct Foods* 40:377–90.
- Nile, S. H.; S.W. Park (2014). Edible berries: Bioactive components and their effect on human health. *Nutrition* 30(2): 134–44.
- Rapoport, E; L. Margutti; E. Sanz (1997). *Plantas Silvestres Comestibles de la Patagonia Andina: Exóticas Parte I*. Imaginaria, San Carlos de Bariloche, Río Negro, Argentina.
- Rovere, A. E.; S. Molares; A. H. Ladio (2013). Plantas utilizadas en cercos vivos de ciudades patagónicas: aportes de la etnobotánica para la conservación. *Ecología Austral* 23: 165–173.
- Valles, J.; M. À. Bonet; A. Agelet (2004). Ethnobotany of *Sambucus nigra* L. in Catalonia (Iberian Península): the integral exploitation of a natural resource in mountain regions. *Economic Botany* 58(3): 229–353.

# TALA

María Belén Doumecq<sup>1</sup>

**Nombre científico:** *Celtis tala* Gillies ex Planch.

**Familia:** Cannabaceae

**Origen y Descripción:** Especie americana, en la actualidad se distribuye en el sur de Brasil, Uruguay, norte y centro de Argentina. Florece de octubre a febrero y fructifica de febrero a junio, presentando dispersión ornitócora.

**Descripción:** Es un árbol de hasta 12 m de alto, caducifolio, monoico, con troncos de hasta 80 cm de diámetro, de aspecto tortuoso, ramas flexuosas, con espinas rectas y axilares, corteza rugosa. Presenta hojas concoloras alternas, aovado-lanceoladas con ápice agudo, algo asimétricas y con borde aserrado. Haz y envés de la lámina y nervaduras casi glabros. Las flores son pequeñas, en glomérulos y el fruto es una drupa globosa de 1 cm de diámetro (Asmus *et al.*, 2018).



*Celtis tala*  
A. Aspecto general. B. Fruto

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Argentina Norte. Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata. Becaria posdoctoral Conicet.

### Receta: *Licor de tala*

Ingredientes: ½ kg de frutos de tala; ½ l de alcohol fino o de cereales; ½ l azúcar; 1 l de agua.

Elaboración: Macerar los frutos de tala en alcohol durante 3-4 meses. Preparar un almíbar con el agua y el azúcar, dejar enfriar. Colar los frutos y mezclar el alcohol saborizado con almíbar.

Origen de la receta: Producto elaborado en la localidad de Punta del Indio. Fuentes: Trabajo de campo en la localidad de Punta Indio. -Practica de extensión universitaria. 2018 ([https://www.fcnym.unlp.edu.ar/uploads/docs/peba\\_2018.pdf](https://www.fcnym.unlp.edu.ar/uploads/docs/peba_2018.pdf)).

**Historia y tradiciones:** El “tala” es un árbol representativo de la ribera rioplatense (Buenos Aires), a tal punto que ha dado lugar a una formación característica de la región denominada *talar* o *bosque de tala*. Este bosque se halla protegido en los partidos de Magdalena y Punta Indio por la Reserva de Biósfera Parque Costero del Sur (PCS). Es una especie que data de una larga historia de uso: a partir del registro arqueobotánico se ha probado el empleo de los frutos por parte de cazadores-recolectores de hace casi dos mil años; las fuentes documentales evidencian un uso intensivo de la madera de esta especie desde comienzos de la ocupación hispánica, lo cual ha provocado un severo impacto sobre el bosque. En la actualidad, los estudios etnobotánicos realizados en el PCS en la localidad de Punta del Indio, corroboran que el *tala* es un recurso actualmente utilizado como combustible, con fin alimenticio e incluso para la elaboración de un licor, producto típico de la zona (Pochettino *et al.*, 2017).



A. Puesto artesanal en Punta del Indio. Venta de licor de tala y otros productos caseros. B. Licor de tala



## Referencias:

- Asmus, J.; D. Chamorro; V.Y. Mogni; L.J. Oakley; D.E. Prado (2018). Identidad taxonómica de los 'talas': análisis morfológico de *Celtis tala* y *Celtis pallida* (Celtidaceae). *Boletín De La Sociedad Argentina De Botánica* 53 (4): 665-671.
- IBODA. 2018. Flora del Conosur. Catálogo de Plantas Vasculares. Disponible en: <http://www2.darwin.edu.ar/Proyectos/FloraArgentina>. Fecha consulta: 28/08/2020.
- Pochettino M. L.; M. C. Paleo; M.M. Paez; M.B., Doumecq; N. Ghiani Echenique. (2017, difundido en 2019). Dos mil años de historia del litoral bonaerense relatados por el tala. Abordaje interdisciplinar del *Celtis ehrenbergiana* (Klotzsch) Liebm. como patrimonio biocultural a través del tiempo en el Parque Costero del Sur (partidos de Magdalena y Punta Indio, provincia de Buenos Aires, República Argentina). In: *Huellas inéditas del VI Congreso Internacional de Etnobotánica (ICEB 2014)*, Córdoba 2014 (España). Disponible en: [http://www.uco.es/ucopress/ebooks/pluginfile.php/2220/mod\\_resource/content/1/index.html#p=159](http://www.uco.es/ucopress/ebooks/pluginfile.php/2220/mod_resource/content/1/index.html#p=159).
- Practica de extensión universitaria. 2018. Tejiendo saberes ambientales. Ficha Tala. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, pp. 76-77. Disponible en: [https://www.fcnym.unlp.edu.ar/uploads/docs/peba\\_2018.pdf](https://www.fcnym.unlp.edu.ar/uploads/docs/peba_2018.pdf). Fecha consulta: 28/08/2020.



## CAPÍTULO FINAL





## BUTIÁ EN RED

Rosa Lia Barbieri<sup>1</sup>, Mercedes Rivas<sup>2</sup>, Marene Machado Marchi<sup>3</sup> y María Sara Zubia<sup>4</sup>

**Nombre científico:** *Butia* spp.

**Familia:** Arecaceae

Para cerrar este recetario presentamos otra de las redes que ha unido a las y los integrantes de CultIVA. En este caso se trata de la Red Palmar/Rota dos Butiazais creada en 2015.

**Origen y distribución:** Las especies del género *Butia* son recursos genéticos subutilizados que se distribuyen en la región sur y central de Brasil, Paraguay, Uruguay y noreste de Argentina. Los ecosistemas de palmares son reconocidos por su valor paisajístico, de biodiversidad histórico – cultural, y están profundamente ligados a la identidad de las comunidades que los habitan. La mayoría de los palmares están amenazados por diferentes presiones antrópicas. El patrimonio biocultural de los diversos palmares de *Butia* es indiscutible y es a partir del objetivo de conservarlos y utilizarlos de forma sostenible que se crea esta red como forma de conectar personas e instituciones y propiciar la adopción de prácticas conservacionistas, promover el desarrollo local y fortalecer la identidad territorial.



Palmar de *Butia odorata* en Tapes, Brasil. Foto Rosa Lía Barbieri

Son 21 las especies de butiá que se encuentran en diferentes ambientes, la mayoría amenazadas por la expansión de la agricultura y la forestación, las actividades inmobiliarias y las malas prácticas en la pecuaria. Una estrategia para la conservación

<sup>1</sup> Red CultIVA - Grupo Brasil. Investigadora de la Embrapa.

<sup>2</sup> Red CultIVA - Coordinadora Grupo Uruguay. Profesora de la Facultad de Agronomía/Centro Universitario Regional del Este - Sede Rocha, Universidad de la República.

<sup>3</sup> Rota dos Butiazais/Embrapa. Ciudad Pelotas. Rio Grande do Sul. Brasil.

<sup>4</sup> Empresa familiar de elaboración de productos artesanales “Caseras de India Muerta”. Rocha. Uruguay.

de los palmares es la promoción de múltiples usos (gastronómicos, artesanales y ornamentales), a partir de la adopción de buenas prácticas de manejo, de forma a garantizar su permanencia para las generaciones futuras y la sostenibilidad del ecosistema, contemplando las perspectivas ambientales, sociales y económicas.

Son plantas bien adaptadas a diferentes ambientes y condiciones climáticas, presentando una gran plasticidad, lo que les confiere importancia como especies clave para la conservación de la biodiversidad asociada. Sus frutos son apreciados in natura y tradicionalmente en la elaboración de licores. En los últimos años su introducción en la culinaria por



Frutos de Butiá en Santa  
Vitória do Palmar, Brasil.  
Foto Rosa Lía Barbieri

agricultores, cocineros y chefs de cocina, por ejemplo, se debe a la valorización del uso de las frutas nativas en platos dulces (tortas, helados, cremas y salsas) y salados (panes, galletas, salsas agrídulces y empanadas), así como en bebidas (jugos, cervezas y licores).

Una de las especies destacadas es *Butia odorata* (Barb. Rodr.) Noblick que forma palmares que se distribuyen en el sur de Brasil y sureste de Uruguay. Existen registros del uso prehistórico de los frutos de butiá en la región, así como distintos usos tradicionales que forman parte de la cultura local. Se consumen en fresco y bajo la forma de productos elaborados tanto a partir de su pulpa como de sus semillas, entre los que se destacan licores, jaleas, mermeladas, panificados, salsas, chutney,

helados, jugos y néctar, entre otros. Actualmente se está incrementando el uso del butiá en la gastronomía local.

En la pulpa de los frutos de *Butia odorata* hay altos niveles de minerales, especialmente de hierro, magnesio y potasio, además de la presencia de compuestos bioactivos (concentraciones elevadas de compuestos fenólicos totales, vitamina C y carotenoides).



Butiá en fruto en Uruguay.  
Foto Marene Marchi

### **Receta: Pastel de butiá y avena**

(Marene Machado Marchi y Rosa Lía Barbieri)

Ingredientes: 3 huevos;  $\frac{3}{4}$  de taza de aceite de girasol; 1 taza de pulpa de butiá fresca; 2 tazas de harina de trigo; 1 taza de avena fina; 1 cucharada de levadura química, 1 pizca de nuez moscada; 1 taza de azúcar cristal.



Pastel de butiá y avena.  
Foto Marene Marchi

Elaboración: Bata en la licuadora los huevos junto con el aceite y la pulpa de butiá. Mezcle en otro recipiente los ingredientes secos, como la harina, el azúcar, la nuez moscada, la levadura y la avena (dando preferencia a la avena fina). Junte la mezcla batida de la licuadora y revuelva. Coloque la masa en una asadera engrasada con aceite y espolvoreada con harina y hornee durante aproximadamente 30 a 40 minutos en fuego bajo.

### **Pasas de butiá**

Ingredientes: 30 butiás enteros; 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de azúcar cristal; 1 taza de agua.

Elaboración: Cocine en fuego bajo los butiás con el azúcar y agua, hasta hacer un almíbar. Deje enfriar y quite los coquitos dejando solamente la pulpa. Llévelo al fuego nuevamente para ablandarlo y si necesario ponga un poco de agua para dar el punto de almíbar líquido. Ponga el almíbar en el pastel tan pronto como lo saque del horno y desmolde.

**Historia y tradiciones:** Butiá es una fruta que siempre sorprende, puede madurar con un color naranja, amarillo, verde o hasta marrón. Puede ser una fruta dulce o ácida, carnosa o fibrosa. Ya que es una planta nativa, ¡la variabilidad en sabor y textura es grande! Tiene especies que tienen un coquito grande con almendras pequeñas o grandes. Estas almendras también son comestibles, su sabor hace recordar al coco y todavía son poco utilizadas. Se pueden hornear, triturar o saborear de forma natural. Sirven para decorar o completar un postre, un helado, una pizza, hacer un té, son infinitas posibilidades...

**Receta: Chutney de butiá.** María Sara (Marisa) Zubía y Mercedes Rivas

Ingredientes: 500 g de salsa de butiá; 240 g de cebolla; aceite de girasol altoleico; 1 cucharada de mostaza; 100 ml de vinagre de alcohol; 200 g de manzana verde; 90 g de azúcar (blanco o rubio); 2 cucharadas de jengibre; pimienta y sal a gusto.

Elaboración: 1. Colocar aceite en una olla y calentarlo a fuego suave. 2. Agregar las cebollas cortadas en pluma y dejar que se caramelicen. 3. Añadir la salsa de butiá, mostaza, jengibre, sal y pimienta. Dejar que se reduzca. 4. En olla aparte cocinar las manzanas cortadas en cubos, el vinagre y el azúcar hasta que las manzanas queden transparentes. 5. Unir las 2 preparaciones y cocinar hasta punto de mermelada. 6. Se puede guardar en la heladera (1 mes de duración) o en frascos y pasteurizarlos.

El chutney se utiliza para acompañar distintos tipos de carnes, pescados y bocaditos.



Chutney de butiá

### **Salsa de butiá**

Lavar y pesar 500 g de frutos de butiá, cocinar en 500 ml de agua por espacio de 15 minutos hasta que se ablanden. Se cuelean, reservando el líquido, y se van sacando los coquitos de cada uno de los frutos. Se une la pulpa de butiá y el líquido de cocción. Se pesan. Se colocan en una olla y se hacen hervir con azúcar (la proporción es 400 g por kg de agua y pulpa). La salsa estará pronta cuando espese y tome color amarronado.



Bruschetta de cordero con chutney de butiá

**Historia y tradiciones:** Yo no soy hija de esta tierra, pero tengo fuertes raíces en ella. Mis bisabuelos españoles vinieron y se radicaron en Castillos, cuando la reforma valeriana. Fueron los primeros maestros de escuela de varones y de escuela de niñas, respectivamente. En Castillos nació mi abuelo. Tuvo que emigrar a



Montevideo siendo muy joven, pero el cariño por su tierra y el inmenso asombro que le producían los palmares y lo que disfrutaba recolectando butiá, lo supo transmitir a todos sus nietos. Quiere decir que yo entré en contacto con el butiá siendo una niña, pero no vivía en Rocha, estaba en Montevideo. La vida me trajo a formar una familia en este departamento de Rocha y volverme a encontrar desde otro lugar con este maravilloso fruto y con ese maravilloso paisaje que son los palmares. Como siempre sentí mucha admiración por este fenómeno de la naturaleza que lo estábamos gozando los seres humanos, cuando hace 25 años empecé a elaborar productos alimenticios como parte de un emprendimiento económico, por supuesto que el butiá, porque nuestra especialidad son frutos y hortalizas, el butiá jugó un papel importante. Yo no soy cocinera de profesión, sino de elección, y de buscar y de estudiar y de participar en distintas jornadas. Entonces, este fruto era un tremendo desafío, qué fruto tan indómito, qué difícil de trabajar para hacer un producto alimenticio de calidad. Qué difícil que el público, cuando salíamos del departamento de Rocha con nuestros productos para alguna exposición, entendiera lo que es el butiá, En cada uno de esos eventos le enseñábamos a la gente. La gente quería saber que era el butiá. Además, al principio no teníamos un fundamento científico sobre las propiedades nutricionales del butiá y sobre cómo elaborar productos que no fueran ni la caña con butiá ni una mermelada. Lo íbamos haciendo, dando tumbos, probábamos, ... por ejemplo para hacer la receta del chutney de butiá, nos llevó hacer 14 ensayos, en el último quedamos conformes, pero de todas formas lo fuimos dando a probar en distintas oportunidades. La verdad es que tuvo mucha aceptación. Pero faltaba algo bien importante, porque junto con todo el folklore de hablar de los palmares, del butiá, que estaba en nuestro escudo, que estaba en el himno, que formaba parte del cancionero rochense, nos preguntaban ¿Y qué propiedades nutricionales tiene? No sabíamos... Decíamos que es bueno para cuando tienes catarro, cuando tienes gripe, pero era algo folclórico, de transmisión popular. Por suerte logramos que las autoridades se interesaran por este fruto, y la Facultad de Química hizo el estudio de las propiedades nutricionales del butiá. Ahí quedamos maravillados, porque las propiedades nutricionales de este fruto son maravillosas. Ahí me salió espontáneamente decir que tenemos un diamante anaranjado y es un término que de algún modo ha prendido. Ahora nuestro papel en esto es difundir las propiedades alimenticias del diamante anaranjado y difundir ese concepto de que es algo maravilloso que la naturaleza nos dio y que nosotros somos los responsables de que esto lo sigan disfrutando las generaciones futuras. Pero después pasó algo fantástico, el LATU (el Laboratorio Tecnológico del Uruguay) tuvo un cometido en este estudio serio del fruto butiá, que fue estudiar nuevas preparaciones alimenticias, no sólo las estudiaron y

editaron un material didáctico excelente, sino que vinieron al departamento de Rocha y en distintos lugares claves como Rocha, Castillos, La Paloma, Lascano, dieron la devolución de sus investigaciones para que todo aquel que quisiera trabajar con el butiá tuviera nuevas herramientas. Eso fue fantástico. Si yo comparo nuestros comienzos hace 25 años, cuando yo veía una palmera con cachos de butiá maduros, paraba y tocaba timbre, y preguntaba ¿me pueden vender ese cacho de butiá? ...muchas veces me contestaban, vender esa porquería llena de gusanos y que me trae moscas el patio...se lo regalo. esa contestación la tuvimos infinidad de veces hasta que ya me dio vergüenza golpear las puertas. Pero yo les decía no hablen así de ese recurso natural, esto es fantástico, todavía lo conocemos poco. Llegó un punto en que nos contactamos con productores de predios chicos en la zona de palmar y empezamos a traer el butiá para elaborar nuestros productos desde Castillos. Yo hoy comparo la época en que me hablaban de que las palmas butiá sólo servían para juntar gusanos y moscas, con lo que es ahora y lo que va a ser en el futuro. Ahora



Frutos cosechados en Uruguay

colocar un producto de butiá en una mesa, un producto que es parte de la identidad rochense, ha cambiado el valor. Ahora me llaman para ofrecerme butiá. Estamos trabajando sin pausa desde hace 25 años y si algo nos llena de satisfacción es no haber bajado los brazos, porque sabíamos que teníamos entre manos un diamante anaranjado. Espero que esto siga por mucho, mucho tiempo. (Relato de Marisa Zubía, Emprendimiento Caseras de India Muerta, autora de la receta).



